Machine Translated by Google

01

The Little Black Book of Workout Motivation

Master the psychological "playbook" top performers use to shift their negative thinking and behaviors into peak performance and lasting success . . . **inside and outside the gym.**

MICHAEL MATTHEWS

Machine Translated by Google

İçindekiler

Egzersiz Motivasyonunun Küçük Kara Kitabı

Telif Hakkı © 2018 Oculus Publishers, Inc.

Küçük Kara Kitap'a Övgü

özveri

Ücretsiz Bonus Materyal (Kılavuzlar, Araçlar ve Daha Fazlası!)

Mike Matthews Kimdir ve Neden Umursamalıyım?

Jennifer'ın Yeniden Keşfi

Bu Kitap Nasıl Kullanılır?

Bölüm 1: Doğru Zihniyeti Geliştirmek

Bölüm 1
Daha İyi Bir Siz Yaratmakla İlgili Küçük Büyük Şeyler

Bölüm 2
Büyük Kurban Sanatı

Bölüm 2: Hedefleri Belirlemek

Bölüm 3
Mükemmeli Beklemenin Sorunu

4. Bölüm
Büyüklüğün En Büyük Ortak Paydası

Bölüm 5
Hedef Belirlemenin Yanlış Yolu ve Doğru Yolu

Machine Translated by Google

Bölüm 6
Hedeflerinize Ulaşmada Nasıl Berbat Olmazsınız?

Bölüm 3: İşi Yapmak

Bölüm 7
Şimdi Direnişe Karşı Savaşabilir veya Daha Sonra Kendinizden Nefret Edebilirsiniz

Bölüm 8
Garcia'ya Bir Mesaj Taşıyabilir misin?

Bölüm 9
Bahaneler veya İlerleme: Birini Seçin

10. Bölüm
Kapaçeneni ve Tren

Bölüm 4: Zirvede Kalmak

Bölüm 11
Yani, Boktan Bir Antrenman Yapıyorsunuz. . .

Bölüm 12
Şikayet Etmenin Laneti

Bölüm 13
Pozitiflik Paradoksu

Bölüm 14
"Kendi Kendine Yapılmış" Efsanesine Dikkat Edin

Bölüm 15
Veda . . . Şimdilik

16.Bölüm
Bana Bir İyilik Yapar Mısın?

Machine Translated by Google

Bölüm 17

Ücretsiz Bonus Materyali (Kılavuzlar, Araçlar ve Daha Fazlası!)

Michael Matthews'ın Diğer Kitapları

Kaynakça

Referanslar

Machine Translated by Google

Egzersizin Küçük Kara Kitabı

Motivasyon

kaydeden Michael Matthews

www.muscleforlife.com

Croker2016 tarafından hediye edilen, nerede olduğunu bildiğiniz kadar arttı.

Machine Translated by Google

Telif Hakkı © 2018 Oculus Publishers, Inc.

Her hakkı saklıdır. Bu kitap veya herhangi bir kısmı, bir kitap incelemesinde kısa alıntıların kullanılması dışında, yayıncının açık yazılı izni olmadan hiçbir şekilde çoğaltılamaz veya kullanılamaz. Bu kitabın, yayıncının izni olmadan internet veya başka bir yolla taranması, yüklenmesi ve dağıtılması yasa dışıdır ve kanunen cezalandırılır.

Lütfen bu kitabın yalnızca onaylı elektronik baskılarını satın alın. Telif hakkıyla korunan materyallerin elektronik korsanlığına katılmayın veya teşvik etmeyin.

Bu kitap, sağlıkla ilgili genel bir eğitim bilgi ürünüdür ve 18 yaş ve üstü sağlıklı yetişkinlere yöneliktir.

Bu kitap yalnızca bilgilendirme ve eğitim amaçlıdır ve tıbbi tavsiye niteliği taşımaz. Herhangi bir egzersiz, beslenme veya takviye programına başlamadan önce veya sağlığınızla ilgili sorularınız varsa lütfen bir tıp veya sağlık uzmanına danışın.

Sağlığı kötü olan veya önceden fiziksel veya zihinsel sağlık sorunları olan kişiler için bu kitapta belirtilen etkinliklere katılmak veya ürünleri kullanmakla ilgili riskler olabilir.

Bu riskler mevcut olduğu için, sağlığınız kötüyse veya önceden zihinsel veya fiziksel bir sağlık durumunuz varsa, bu kitapta açıklanan ürünleri kullanmamalı veya faaliyetlere katılmamalısınız. Bu faaliyetlere katılmayı seçerseniz, bu faaliyetlerle ilgili tüm riskleri üstlenerek, bunu bilerek ve gönüllü olarak kendi özgür iradeniz ve rızanızla yaparsınız.

Bu kitapta bahsedilen belirli sonuçlar olağanüstü olarak değerlendirilmelidir ve “tipik” sonuçlar yoktur. Kişiler farklı olduğu için sonuçlar da farklı olacaktır.

Kazanan Düzenlemelerle Tasarlanan Kapak (www.winningedits.com)

Winning Edits tarafından düzenlendi (www.winningedits.com)

Machine Translated by Google

Oculus Publishers, Inc. tarafından yayınlandı (www.oculuspublishers.com)

Yazarın web sitesini ziyaret edin:

www.muscleforlife.com

Machine Translated by Google

Küçük Kara Kitap'a Övgü

"Matthews, bu Küçük Kara Kitap ile kendini toparladı . Bu, bıkkın kliş elerle dolu tipik 'rah rah' kiş isel geliş im kitabınız değ il. Benzersiz, titizlikle araş tırılmış ve hikaye anlatımı, bilim ve pratiğ in zorlayıcı bir birleş imi. araç lar ve paketler."

—Ben Greenfield, Kion CEO'su ve New York Times'ın en ç ok satan yazarı
Antrenmanın Ötesinde: Dayanıklılık, Sağ lık ve Yaş amda Ustalaş mak

"Bu, Mike'ı fitness dünyasının Jordan Peterson'ı yapan iyi, faydalı ve önemli bir kitap. Daha verimli antrenman yapmak isteyen herkes setler arasında okumanın faydasını görecek ve yenmek istediğ i adamlara asla bir kopyasını vermeyecektir."

—Mark Rippetoe, Baş langıç Gücü: Temel Halter Eğ itimi ve
Kuvvet Antrenmanı iç in Pratik Programlama

"Matthews zindeliğ in zihinsel yönünün ustasıdır, bu yüzden bu kitabı ç alış maya can atarak ve daha da önemlisi, yolculuğ unuza baş arılı bir ş ekilde baş lamak iç in ihtiyacınız olan pratik araç larla bitireceksiniz."

—Alex Hutchinson, New York Times'ın en ç ok satan kitabı Endure: Mind'ın yazarı
Vücut ve İ nsan Performansının Garip Bir Ş ekilde Esnek Sınırları

"Hedef" kelimesi bir fiil olmalıdır, çünkü eylemsiz bir hedef sadece bir rüyadır. Egzersiz Motivasyonunun Küç ük Kara Kitabı, hedeflerinizi gerç eğ e dönüş türmek ve bir daha asla ama asla 'sıkış mış ' hissetmemek iç in ihtiyacınız olan tüm araç ları sağ lar."

Machine Translated by Google

—Jeff Haden, Inc. The Motivation Myth: How High Achievers Really Set Themselves Up to Win kitabının yazarı ve katkıda bulunan editör

"Bu kitap size meydan okuyacak, düşündürecek, sizi konfor alanınızın dışına çıkmaya zorlayacak. Motivasyondan çok daha fazlasını oluşturmanıza yardımcı olacak, ancak herhangi bir fırtınayı atlatabilmeniz için başarılı olmaya yönelik içsel bir dürtü oluşturacaktır.

—Marc Perry, CSCS, CPT, BuiltLean'in Kurucusu ve CEO'su

"Mike bize nasıl daha büyük, daha zayıf ve daha güçlü olacağımızı öğretti ve işe yarıyor. Şimdi hayatın her alanında nasıl DAHA İYİ olunacağını öğretiyor. Fitness ve etkililik için özlü, vazgeçilmez bir rehber."

—Strauss Zelnick, "Amerika'nın en güçlü CEO'su" ve Becoming Ageless kitabının yazarı: Her zamankinden daha genç görünmenin ve hissetmenin dört sırrı

"Mike'ın yazılarını seviyorum. Tonlarca araştırmayla destekleniyor, kristal berraklığında ve her zaman harekete geçirilebilir."

—Noah Kagan, Sumo.com ve AppSumo.com'un kurucu ortağı

"Bu kitabı okuyun ve içindeki bilgeliği özümseyin ve uygulayın, hayatınız daha iyi olacak. Bu kadar basit."

—Mark Divine, SEALFIT'in kurucusu ve New York Times'ın en çok satan The Way of the SEAL, Unbeatable Mind ve 8 Weeks to SEALFIT kitaplarının yazarı

"Fitness endüstrisinin şarlatanlarla dolu dünyasında, Mike Matthews yeni bir soluk. Bu kitap size ilham verecek ve önyargılı olmayan kaliteli, uygulanabilir bilgilerle sizi bilgilendirecektir. Fiziğinizi ve hayatınızı iyileştirmek istiyorsanız, kendinize bir iyilik yapın ve Küçük Kara Kitap'ı okuyun."

Machine Translated by Google

—Sal Di Stefano, üst düzey fitness ve sağlık podcast'inin sunucularından Mind Pump

"Mike Matthews başka bir cevher sunuyor. Küçük Kara Kitap, onsuz yaşamamanız gereken tarafsız, kanıta dayalı bilgilerle dolu. Okunmalı."

— Adam Schafer, üst düzey fitness ve sağlık podcast'i Mind'in yardımcı sunucusu Pompa

Machine Translated by Google

özveri

Bazıları ile gurur duyduğ um, bazıları ile gurur duyduğ um saç malıklarımı okuyan herkese ki, bilirsiniz, hadi onu "bok" da bırakalım.

Cidden, yine de sizi seviyorum baylar ve bayanlar ve umarım bu kitabı faydalı bulursunuz.

Machine Translated by Google

Ücretsiz Bonus Materyal (Kılavuzlar, Araçlar ve Daha Fazlası!)

Egzersiz Motivasyonunun Küçük Kara Kitabını indirdiğiniz için çok teşekkürler.

Umarım bunu anlayışlı, ilham verici ve eğlenceli bulursunuz ve umarım sağlık ve zindelik hedeflerinize daha hızlı ulaşmanıza yardımcı olur.

Bu kitaptan olabildiğince çok değer aldığınızdan emin olmak istiyorum. bu nedenle, size yardımcı olacak bir dizi ek ücretsiz kaynak bir araya getirdim:

- Kitabın tüm temel çıkarımları, alıştırmaları, eylem öğeleri ve kontrol listeleriyle kaydedilebilir, paylaşılabilir, yazdırılabilir bir referans kılavuzu.
- Spor salonunun içinde ve dışında motive olmak ve yolda kalmak için en sevdiğim araçların listesi.
- Zorluğun güzelliği ve gücü, daha az motivasyona ihtiyacınız olacak şekilde ortamınızı nasıl düzenleyeceğiniz ve minnettarlığı daha az stresli ve depresif hissetmek, kronik hastalık riskini azaltmak, daha iyi uyumak ve daha fazlası için nasıl kullanacağınız hakkında üç bonus bölüm.
- Daha iyi bir vücut ve yaşam inşa etmek için en çok tavsiye ettiğim kitaplar.
- Düşünce liderleri Stephen Guise, James Clear ve Mark Murphy ile alışkanlık oluşturma, hedef belirleme ve başarı, çevre tasarımı ve daha fazlası hakkında üç röportaj.

Tüm bunlara (artı ek bir sürpriz hediyeye) anında erişmek için şimdi buraya dokunun:

www.workoutmotivationbook.com/bonus

Machine Translated by Google

Mike Matthews Kimdir ve Neden Umursamalıyım?

Moderasyon ölümcül bir şeydir. Hiçbir şey aşırılık gibi başarılı olamaz.
-OSCAR WİLDE

Ben Mike ve herkesin hayallerindeki vücuda ulaşabileceğine inanıyorum. Misyonum, nasıl kas inşa edileceği, yağ yakılacağı ve nasıl sağlıklı olunacağı ve sağlıklı kalınacağı konusunda kanıtlanmış, kanıta dayalı tavsiyeler vererek herkese bu fırsatı vermektir.

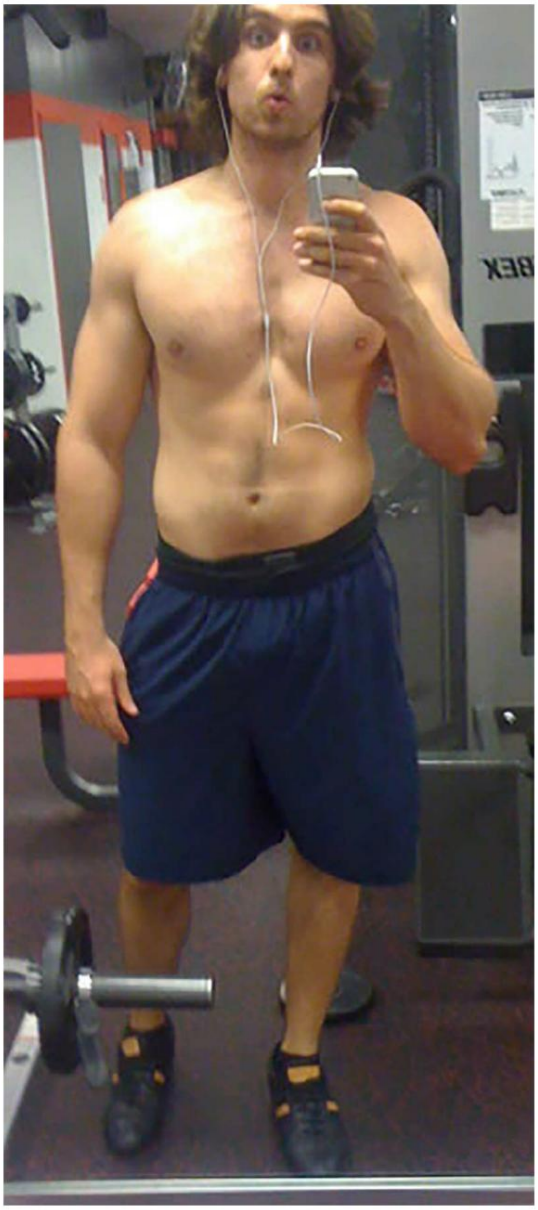
On yılı aşkın süredir antrenman yapıyorum. O zamanlar, binlerce sayfa bilimsel literatür okudum ve aklınıza gelebilecek hemen hemen her tür egzersiz programını, diyet rejimini ve takviyeyi denedim. Bu noktada, her şeyi bilmesem de neyin işe yarayıp neyin yaramadığını bildiğimi güvenle söyleyebilirim.

Halterle uğraşan çoğu erkek gibi, ne yaptığım hakkında hiçbir fikrim yoktu. çıkmaya başladığımda Her gün spor salonunda birkaç saat geçirmeme ve her ay hap ve tozlara yüzlerce dolar harcamama neden olan yardım için fitness dergilerine başvurdum. Bu yıllarca sürdü ve diyetten diyete, egzersiz programından egzersiz programına ve takviyeden takviyeye atladım, sadece vasat bir ilerleme kaydettim ve sonunda bir monotonluğa saplanıp kaldım.

Daha sonra rehberlik için kişisel eğitmenlere başvurdum, ancak onlar bana aynısını daha fazlasını yaptırdılar. Onlarla binlerce dolar harcadıktan sonra, hala konuşacak herhangi bir kas veya güç kazanmamıştım ve hedeflerime ulaşmak için diyetim ve beslenmem konusunda hala ne yapacağım hakkında hiçbir fikrim yoktu. Çalışmayı bırakamayacak kadar çok seviyordum ama vücudumdan memnun değildim ve neyi yanlış yaptığımı bilmiyordum.

İşte yolculuğumun yaklaşık yedi yılındaki bir resmim:

Machine Translated by Google



Hiç bir ş ekilde kötü görünmüyordum, ama tam olarak beklediğ iniz gibi değ il. Uzatılmış molalar olmadan bin beş yüz saatten fazla çalış madan.

Sonunda bir ş eylerin değ iş mesi gerektiğ ine karar verdim ve değ iş mem gerektiğ ini biliyordum. kas büyümesinin ve yağ kaybının gerçek fizyolojisini öğ renmekle baş layın. Bu yüzden dergileri attım, eğ itmenleri kovdum, internet forumlarından çıktım ve en iyi güç ve vücut geliş tirme koçlarının çalış malarını araş tırdım, çok sayıda doğ al vücut geliş tirmeciyle konuş tum ve bilimsel makaleler okumaya baş ladım.

Birkaç ay sonra net bir tablo ortaya çıkmaya baş ladı.

İ nanılmaz ş ekle girmenin gerçek bilimi çok basittir - fitness endüstrisinin inanmamızı istediğ inden çok daha basittir. Bu bir karş ısında uçar

Machine Translated by Google

Çoğu kitap ve dergide okuduğumuz, YouTube'da ve spor salonunda gördüğümüz saçmalıkların çoğu.

Örneğin . . .

- Harika bir vücut oluşturmak için takviyelere ihtiyacınız yok.
- Kaslarınızı "şaşırtmak" için egzersiz rutininizi sürekli olarak değiştirmeniz gerekmez.
- Zayıflamak ve zayıf kalmak için "temiz beslenmeniz" gerekmez.
- Kilo vermek için karbonhidrat ve şeker yemeyi bırakmanıza gerek yok.
- "Metabolizmanızı hızlandırmak" için birkaç saatte bir küçük öğünler yemeniz gerekmez.
- Çirkin göbek yağlarından kurtulmak ve parçalanmış bir altılı paket almak için her hafta saatlerce sıkıcı kardiyo yapmanıza gerek yok.

Öğrendiklerimin bir sonucu olarak yemek yeme ve egzersiz yapma yaklaşımımı tamamen değiştirdim ve vücudum inanamadığım şekillerde tepki verdi. Gücüm tavan yaptı. Kaslarım yeniden gelişmeye başladı. Enerji seviyelerim tavan yaptı. Ve işte önemli nokta: Spor salonunda daha az zaman geçiriyor ve gerçekten sevdiğim yiyecekleri yiyordum.

Vücudum o zamandan beri nasıl değişti:

Machine Translated by Google

Buraya gelmek bu kadar uzun sürmemeliydi ama hey, geç olması hiç olmamasından iyidir, değil mi?

Yol boyunca, arkadaşlarım ve ailem vücudumun nasıl değiştiğini fark ettiler. ve tavsiye istemeye başladı. Onların koçu oldum. "Zor kazananları" aldım ve onlara bir yılda otuz kilo verdim, neden kilo veremedikleri konusunda tamamen şaşkın olan insanları aldım ve üzerlerindeki yağ yığınlarını sıyırdım (ve ayrıca vücutlarına kas ekledim) ve hormonlarının ve metabolizmalarının onarılamaz olduğuna inanan ve hayatlarının en iyi şekline girmelerine yardımcı olan kırklı, ellili ve altmışlı yaşlarındaki insanlar.

Birkaç yıl sonra, "müşterilerim" (hiç para istemedim - sadece

Machine Translated by Google

benimle trene geliyorlar) beni bir kitap yazmaya teş vik etmeye baş ladı. İ lk baş ta bu fikri reddettim ama ona ısınmaya baş ladım. "Ya eğ itime baş ladığ ımda böyle bir kitabım olsaydı?" Düş ündüm. Beni kim bilir ne kadar zaman, para ve hayal kırıklığ ından kurtarırdı ve hayallerimin vücudunu ç ok daha hızlı inş a ederdim. Öğ rendiklerimle insanlara yardım etmekten de keyif aldım ve bir kitap yazsam ve kitap popüler olsa, binlerce hatta yüzbinlerce insana yardım etsem ne olur?

Bu bana vahş i bir saç verdi ve bu yüzden Daha Büyük Yalın Daha Güç lü yazdım ve Ocak 2012'de yayınladı. İ lk ayda belki yirmi kopya sattı, ancak birkaç ay iç inde satış lar arttı ve okuyuculardan övgü dolu e-postalar almaya baş ladım. yere serildim Geri bildirimlere dayanarak kitabı nasıl geliş tirebileceğ ime dair notlar almaya baş ladım ve yazabileceğ im diğ er birkaç kitap iç in fikirlerin ana hatlarını ç izdim.

Günümüze hızlıca ilerleyin ve ş imdi kadınlar iç in bir diyet ve egzersiz kitabı da dahil olmak üzere bir dizi kitap yayınladım (Daha İ nce, Daha Güç lü) ve esnek bir diyet yemek kitabı (The Shredded Chef). Toplamda, kitaplarım bir milyondan fazla sattı ve ç alış malarım Men's Health, Muscle & Strength, Elle, Esquire ve daha pek ç ok yayında yer aldı.

Daha da önemlisi, her gün ç alış malarım iç in minnettar olan ve gördükleri sonuç lar karş ısında ş aş kına dönen okuyuculardan ç ok sayıda e-posta ve sosyal medya mesajı alıyorum. Tıpkı yıllar önce formda ve sağ lıklı olmanın ne kadar basit ve eğ lenceli olabileceğ ini ilk keş fettiğ imde olduğ um kadar ş ok oldular.

Bu yüzden kitap yazmaya devam ediyorum. ve makaleler, podcast'leri kaydet ve YouTube videoları, ve genel olarak elimden geldiğ ince ç ok insana elimden geldiğ ince yardımcı olmak iç in elimden gelen her ş eyi yapıyorum. İ nsanların yaş amları üzerinde yarattığ ım etkiyi görmek motive edici ve pek ç ok okuyucumun ve takipç imin bağ lılığ ı ve kararlılığ ından inanılmaz derecede ilham alıyorum. Siz ç ocuklar ve kızlar harikasınız.

Benim de gerç ekleş tirmek istediğ im daha büyük hedeflerim var.

İ lk olarak, bir milyon insanın formda ve sağ lıklı olmasına yardım etmek istiyorum. "Bir milyon insana yardım et"in seksi bir havası var, sence de öyle değ il mi? Bu büyük bir hedef ama baş arabileceğ imi düş ünüyorum. Bu, insanları daha seksi göstermenin ötesine geç iyor. Burada, özellikle de insanların genel fiziksel ve zihinsel sağ lığ ı ve performansında, Batı'da gördüğ ümüz ürkütücü düş üş trendlerine bir ç entik atmak istiyorum ve insanların güç lü ve formda olmalarına yardımcı olmanın bunu yapmanın harika bir yolu olduğ unu düş ünüyorum.

İ kincisi, ana akım sağ lık ve zindeliğ e karş ı mücadeleye liderlik etmek istiyorum.

Machine Translated by Google

sahte bilim ve BS. Ne yazık ki bu alan yanlış bilgi, dezenformasyon, aptallar, yalancılar ve iş portacılarla dolu ve ben bu konuda bir ş eyler yapmak istiyorum. Gerç ek bilime ve sonuç lara dayanan pratik, anlaş ılması kolay tavsiyelerin baş vurulacak kiş isi olarak tanınmak istiyorum.

Üç üncüsü, spor takviyeleri endüstrisinde reform yapmak istiyorum. hap ve barut satıcıları, hurda ürünlerini farkında olmayan tüketicilere empoze etmek iç in her türlü dolandırıcılığ a güveniyor. Kulağ a hoş gelen ama değ ersiz malzemeler kullanıyorlar; ürünlerini un ve gereksiz amino asitler gibi abur cuburlarla kestiler; aksi takdirde iyi olan iç erik maddelerinin küç ük, etkisiz dozlarını kullanırlar ("peri tozu alma") ve kötü ş öhretli "tescilli karış ım" ile saklarlar; ve insanları "gizli sosa" sahip olduklarına ikna etmek iç in sahte bilime, abartılı pazarlama iddialarına ve steroid yakıtlı mankafalara güveniyorlar.

Umarım bu kitabı beğ enirsiniz ve umarım sağ lığ ınıza ve sağ lığ ınıza ulaş manıza yardımcı olur. fitness hedefleri daha hızlı.

Mike Matthews

Viyana, Virjinya
6 Nisan 2018

Machine Translated by Google

Jennifer'ın Yeniden Keş fi

Büyük bir gemi limanda demir atmış sa emniyettedir. Ama büyük gemiler bunun iç in yapılmaz.
—DR. CLARISSA ESTES

"Her zaman hedefler koyarım ama yapmam gereken her ş eyi kendime yaptıramam."

Jennifer baş ını sallayarak cümleyi zorlamak zorunda kalıyor.
Sözlerden daha ç ok utanıyor - kendinden utanıyor.

Birç ok insan nedenini anlamayacak. Otuz iki yaş ında, ç ekici ve ç oğ u standarda göre iyi yaş ıyor. İ yi bir iş i var, iş lerini yaptırıyor ve ona hayran olan yakın arkadaş ları var. Hatta bazıları onun yerinde olmayı dilediklerini söylüyor.

Yine de burada, gözyaş larına karş ı savaş ıyor ç ünkü aslında korkuyor. Değ il baş arısızlık, aş ağ ılanma ya da zorluk, ama sessiz, vasat bir ç aresizlik iç inde sıkış ıp kalmak, gerç ekten neler yapabileceğ ini asla tam olarak keş fetmemek.

"Neden bu olduğ unu düş ünüyorsun?" Soruyorum.

Bir an uzağ a bakıyor. Florida'da rüzgarlı bir kumsalda bir iskeledeyiz ve beyaz ş apkalılar kıyıdaki gülen ç ocuklara doğ ru koş uyor, savrulan ayaklarının etrafında ç arpıp fısıldıyor.

"Bilmiyorum. Belki de ç ok tembelim. Ya da belki yeterince umursamıyorum—”

sözünü kesiyorum. "Böyle hissetmen normal ama yanılıyorsun. Ve bunu kanıtlayabilirim."

Üç ay sonra, Jennifer ve ben ç ok farklı bir tartış ma yaptık. Bu bir kutlamaydı. Vücudundan yaklaş ık yirmi pound yağ eritmiş , "doğ ru yerlerde" hatırı sayılır miktarda kas kazanmış ve vücudunu dönüş türme gücüne sahip olduğ unu fark etmiş ti. Yeni bulduğ u cesaret, hayatının diğ er alanlarına da dalga dalga yayılıyormuş . Uzun zamandır ilk kez, kendini sıkış mış hissetti.

Machine Translated by Google

Bunu yapmasına nasıl yardım ettim ve aynısını yapmana nasıl yardım edebilirim?

Bu kitap cevaptır. İçinde, tam olarak Jennifer ile paylaştığım şeyi sizinle paylaşacağım ve umarım ona yardımcı olduğu gibi size de yardımcı olabilir.

Bu kitap şu an olduğundan daha iyi olmak isteyenler için.

Bedenleri ve yaşamları için bir vizyonu olan ve yapay sınırlamalardan kurtulmaya çalışan, benzersiz yeteneklerini fark eden ve gerçek potansiyellerini gerçekleştiren insanlar.

Ağır çekimde hareket ediyormuş gibi hissetmekten nefret eden insanlar içindir. Yorgunluk ve ataletin öldürücü etkilerine teslim olmak istemeyenler ve dinç görünmek ve yaşamak için gereken fiziksel, duygusal ve ruhsal gücü ve enerjiyi geliştirmek isteyenler.

Sağlıksız olanı iyileştirmeye, bozuk olanı onarmaya azimli insanlar içindir. ve eksik olanı iyileştiren ve koşullar ne olursa olsun bu konuda her zaman bir şeyler yapılabileceğine inananlar .

Kaderlerinin kontrolünün kendisinde olduğunu hissetmek isteyen ve anlatılmaya değer hikayelerle mezarlarına varmak için.

Bununla birlikte, bu kitap herkes için değil.

Rahat hedeflere ve zevklere doğru mutlu bir şekilde giden, başkalarının alamayacağı şeyleri sadece satın alıp tüketmekle yetinen insanlara göre değil. yaratmak.

Aptallar cennetinde çürümek ve cehennemden kaçmak isteyenler için değil. olumlu değişim hakkındaki temel gerçek - nihayetinde ödüllendirici olsa da, süreç genellikle zor, yorucu, sıkıcı ve hatta iç karartıcıdır.

"Motivasyonu olmayan" insanlar için bile gerekli değil çünkü benim düşünceme göre deneyim, bunu değiştirmek çok zordur. Bunun yerine, bu kitap, olmak, yapmak ve daha fazlasına sahip olmak için yanıp tutuşan ve "nasıl" konusunda biraz yardıma ihtiyacı olan insanlar içindir.

Çok satan bir yazar ve koç olarak, binlerce akıllıyla çalıştım, hayatlarında "basit" değişiklikler yapmak için mücadele eden Jennifer gibi yetenekli, çalışkan insanlar. gibi zararlı şeyler yapmayı bırakmak istiyorlar.

Machine Translated by Google

fazla harcamak veya fazla yemek yemek veya egzersiz yapmak veya kendilerini eğitmek gibi olumlu şeyler yapmaya başlamak veya devam etmek istemek. Genelde ne yapmaları gerektiğini bilseler de, "hayat" çabalarını engellemenin bir yolunu bulmaya devam eder. Bazen dikkati dağıtmak için parlak nesneleri parlatıyor, bazen caydırmak için talihsiz "kısayollar" sunuyor ve bazen raydan çıkmak için yolları aşıyor. Ve pek çok durumda hayat kazanır. Pek çok insanı pek çok kez yere serer, bu kişiler kendilerini başarısız olarak damgalar ve ayağa kalkmaya çalışmaktan vazgeçer.

Muhtemelen neden bahsettiğimi biliyorsundur. Hepimiz oradaydık. Ve hepimiz yanılıyoruz. Yaptıklarımız ya da yapamadıklarımız sonsuza dek kim olacağımızı ya da olacağımızı belirlemez. Aslında, gerçekten ne yapabileceğimiz hakkında hiçbir fikrimiz olmadığına inanıyorum. Biz de asla öğrenemeyebiliriz - her zaman başka bir seviye olabilir - ama zirveye ulaşmak için çabalamak hayatın sunduğu en ödüllendirici maceradır.

Bu kitabı, var olma deneyimini yakalama arayışında size yardımcı olmak için yazdım. canlı. Bu, şimdiden binlerce kişinin çıktığı ve herkese açık bir yolculuktur. Büyük bir yetenek, zeka veya kutsama gerektirmez, sadece yolu keşfetme ve yürüme iradesi gerektirir.

Bunu yapmanıza yardımcı olmak için, bu kitap belirli yöntemlerden ziyade zamanla kanıtlanmış ilkelere odaklanacak çünkü altta yatan kuralları anlamadan süreçlere körü körüne bağlı kalmak, katı, uyumsuz davranışlar ve tutumlarla sonuçlanır. Bizden önceki biri A, B ve C'yi yaparak başarılı olduğu için bizim de aynısını yapabileceğimize ve aynı sonuçları deneyimleyebileceğimize yanlışlıkla inanmak kolaydır. Bu tür bir düşünce baştan çıkarıcıdır çünkü çekingen ve tembel taraflarımıza hitap eder, ama aynı zamanda doğanın iki ürününün hiçbir zaman tam olarak aynı olmadığı gerçeğini de uygun bir şekilde göz ardı eder.

Koşullar asla kendilerini tam olarak tekrar etmez.

Öte yandan, ilkeli bir şekilde düşünmeyi öğrenerek ve bu ilkelerin arkasındaki mantığı keşfederek, başarılı bir şekilde uygun yöntemleri seçebilir, bir kenara atabilir ve hatta icat edebiliriz.

Bu kitap motivasyon biliminin klinik bir tartışması olmayacak. Öğreneceklerinizin çoğu, onlarca yıllık bilimsel araştırmalara dayanıyor, ancak ikimiz de biliyoruz ki bu tür kitaplar işe yaramıyor.

İnsanlar yapar. Ve insanları çalıştıran şey, üzerinde çalışmaya değer fikirler ve ne yapılacağına ve nasıl yapılacağına dair net bir anlayıştır. Entelektüelleştirme yeterli değildir. Yeni idealleri ve davranışları gerçekten içselleştirmeden ve somutlaştırmadan önce inanç düzeyine ulaşmalıyız .

Bu yüzden sizden bu şeyleri test etmenizi ve hatta kendiniz gibi meydan okumanızı istiyorum.

Machine Translated by Google

kitap boyunca ilerleyin. Herhangi bir yeni beceriye ihtiyacınız olmayacak - nasıl odaklanacağınızı, bir şeyler yazacağınızı, kararlar alacağınızı ve harekete geçeceğinizi zaten biliyorsunuz - ve muhtemelen zaten içgüdüsel ve sezgisel olarak yaptığınız birçok şeyin doğru olduğunu göreceksiniz.

Bu kitapta, hedef belirlemenin, "olumlu düşünmenin" ve doğal eğilimlerinize ve isteksizliklerinize göre oynamanın neden bal küpü, çıkmazlarla dolu bir dünyada kazanmak için yeterli olmadığı da dahil olmak üzere "motivasyon" hakkındaki yaygın mitlerin çoğunu açığa çıkaracağım. ve çıkmaz sokaklar.

En azından son birkaç on yıldır, birçok parlak insan genel bilgimizi, muhakememizi veya yeteneklerimizi ilerletmek için değil, bizi ihtiyacımız olmayan daha fazla şey almaya, daha fazla zehirli yiyecek ve boşa eğlence tüketmeye ve düşüncelerimizi ve inançlarımızı her şeye tapan kültürel bir kovan zihnine uydurmaya ikna etmek için yorulmadan çalışmak. doğru hissettiriyor

Ve bu nedenle, çoğu kişinin olduğu, işlevsiz bir "normal"e sahip olmamız şaşırtıcı değil. insanlar rahat uyur. Yapabileceklerine, yapamayacaklarına ve değiştirebileceklerine inandıkları şeylere boyun eğdiler ve çocukluklarından beri içlerine kazınan kural ve kısıtlamaları kabul ettiler. Çeşitli araştırmalara ve araştırmalara göre, ortalama yirmi üç pound fazla kilolular, günde sadece üç saat gerçek iş yapıyorlar ve beş saat TV izliyorlar ve 130.000 dolardan fazla borçları var ve 1.000 dolardan az tasarrufları var. Otururlar. Yerler. İzliyorlar. Ve ödürler.

Yine de yolun bir yerinde, ne olduğunu ve talihsizlikleri için kimi suçlayacaklarını merak edecekler. Psikososyal tadımcılar "Bu senin hatan değil" diye mırıldanacak. "Durumundan sen sorumlu değilsin. Sen koşullarının kurbanısın." Evet, içlerinde bir şey, bu iyi hissettiriyor diyecek. Bu doğru olmalı. Ve sonra güç dalışı başlar.

Motivasyonda ustalaşmak için kendinize karşı radikal bir şekilde dürüst olmalısınız. ve yüzleştiğiniz gerçeklik ve tanıdık ve rahat bulduğunuz şeyin çok ötesine geçin, çünkü modern yaşam ne kadar doğal olmasa da, gerçek düşman o değildir.

Gerçek düşman nedir? Varsayılana ve statükoya tutunan ve tehlikeli, zor veya farklı gördüğü her şeyden irkilen parçamız. Olduğumuz kişi iyi olmak istediğimiz kişiye dönüşmemizi engelleyebilecek tek şey budur.

Bu, yapamayacağımız şeyler, sınırlar olduğunu söyleyen yanımızdır. aşamayız, kuralları çiğneyemeyiz ve bize yanlış bir güvenlik duygusu verdiği için buna inanırız. Günlük varlığımızdan tamamen memnun olmasak bile, en azından arazinin yapısını ve ne yapacağımızı biliyoruz.

Machine Translated by Google

beklemek.

Bu, bizi mutlu eden şeyi yapmamız gerektiğini söyleyen yanımızdır. Bir şey içgüdüsel ve kendiliğinden ise, o zaman doğru olmalıdır.

Bu aynı zamanda, garip veya şüpheli göründükleri için ilerlemek ve gelişmek için altın fırsatları reddeden parçamızdır. Ve bu yüzden çekiniyoruz çünkü bilinmeyenden korkmaya şartlandırılmışız.

Bu genetik ve sosyal talimatlara boyun eğiyoruz çünkü onlar en az dirençli iyi aşınmış yollar. Bilinmeyen güçlerin akıntısında sürükleniyor olsak bile, en azından yalnız değiliz. At gözlüğü takıyor olsak bile en azından görmek istemediğimiz şeyleri saklıyorlar.

Bu kitabın sonunda, hayallerinizdeki bedeni ve yaşamı inşa etmek için motive kalmak için ne gerektiğini bir daha asla merak etmeyeceksiniz.

Zorlayıcı fikirlerden ve hikayelerden ilham alacaksınız ve sürdürülebilir, uzun vadeli sonuçlar üretmek için çok çeşitli kişiliklerle çalıştığı gösterilen bir dizi güvenilir, bilime dayalı ilke, strateji ve alışkanlıkla güçlendirileceksiniz. .

Bu, "insanüstü" olacağınız veya buna ihtiyacınız olduğu anlamına gelmez. İronik bir şekilde, tanıdığım çılgınca başarılı insanların çoğu kendilerini o kadar da özel görmüyor. Tıpkı herkes gibi hayal kırıklıkları, karar tuzakları ve belirsizlik yaşarlar. Erteleme, alışkanlık yapma ve bırakma ve ikinci tahminde bulunma ile ve genellikle diğerlerinden daha fazla mücadele ederler çünkü sınırlarını zorlamaya çok adamışlardır.
Hayatın bu daha nahoş yönleriyle çoğundan farklı bir şekilde başa çıkmayı yeni öğrendiler ve siz de yapabilirsiniz.

Bu ilk başta doğal olmayan ve garip gelecek, çünkü öyle. Tökezleyecek ve tökezleyeceksin. Kayacaksın ve düşeceksin. Ve bazen, vazgeçmek bile isteyeceksin. Bütün bunlar tamamen normal.
Kulübe hoş geldin. Süreç bu. Bu şekilde dönüşürsünüz. Ben de orada bulundum ve kimse için hiçbir fark yaratmayan ve hiçbir şeyi değiştirmeyen "normal" bir hayatın saldırı bölgesinden kaçan tanıdığım diğer herkes de oradaydı.

İlerleyen sayfalarda öğreneceğiniz bilgilerle donanmış olarak, hayatı daha fazla enerji, şevk ve cesaretle yaşamaya başlayacaksınız.
Kendiniz ve çevrenizle etkileşim için yeni bir paradigma geliştireceksiniz. Ve bu dersleri gerçekten ciddiye alırsanız, hayatınızın dönüştürücü bir dönemine girebilir ve düşündüğünüzden çok daha fazlasını yapabileceğinizi keşfedebilirsiniz.

Machine Translated by Google

İşte şimdi yapmanızı istediğim şey şu: sonraki iki bölümü bugün okuyun. Evet bugün. Meşgul olduğunu ve yapacak çok şeyin olduğunu biliyorum, ama atla ve kendini ada ve sadece on beş dakika kadar sonra, dönüşümün resmen başlamış olacak.

Mükemmellik senin olabilir. Şimdiye kadarki en iyi vücudun ve hayatın seni bekliyor. Sadece sayfayı çevir.

Machine Translated by Google

Bu Kitap Nasıl Kullanılır?

Her şey kontrolünüz altındaysa, yeterince hızlı hareket etmiyorsunuz demektir.
-MARİO ANDRETTI

Pek çok insan, düşünmeye çok fazla, yapmaya ve aramaya çok az zaman ayırdıkları için hırslarını gerçekleştirmekte zorlanır.

Mükemmel derecede doğru gözlemlere dayanarak mükemmel derecede harika şeyler yapmak için tamamen makul kararlar formüle ederler ve ardından kendi kendini sabote etme sürecini başlatırlar: Düşünme.

Şu anda oldukça meşgulüm. Belki de bu doğru zaman değil.

Muhtemelen çok gencim, yaşlıyım, eğitimsizim, yaratıcılığım yok, kimliğim yok, karamsarım vs.

Ya bu işe yaramazsa? ya başaramazsam? İnsanlar ne düşünecek?

Silahlı kafa çöpünün bu ilk bombardımanından sağ kurtulanların ve gerçekten başlayanların başka bir saldırı dalgasına katlanmak zorunda kalması çok uzun sürmedi.

Bu doğru gelmiyor.

Buna hazır olduğumu sanmıyorum.

Bu pek eğlenceli değil.

Saflar tekrar inceltildi ve daha az insan mücadelede kaldı. Önce uzun, başka bir baraj serbest bırakılır.

Bunu gerçekten umursuyor muyum?

çok yoruldum.

Belki de yeterince iyi değilim.

Toplar yeniden dolduruldukça daha fazla umut ve hayal paramparça oluyor ve ayakta kalanlar saldırının ne zaman duracağını merak ediyor.

Birçok insan için asla yapmaz, ancak bu onları mutlaka durdurmaz. Abraham Lincoln, tüm yetişkin hayatı boyunca şiddetli depresyon nöbetleri geçirdi. John D. Rockefeller yıllarca şirketi hakkında durmaksızın endişelendi ve tek bir gece bile sağlam bir uyku çekmedi. “Bütün servet

Machine Translated by Google

Yaptığım o dönemin kaygısını gidermeye yaramadı" dedi. Middlemarch adlı yapıtı İngiliz dilinin en büyük romanı olarak anılan George Eliot, yazdıklarından o kadar emindi ki, bir erkek takma adı kullandı ve yayıncısına yapılacak her başvurudan korktu.

Keşke her şeyin daha iyi olacağını - kendi fırtınalarımızı atlatmak zorunda kalmayacağımızı - söyleyebilseydim ama bu doğru değil. Bir yere varmak istiyorsak herkes gibi siperlere atlamamız gerekecek ve ne kadar uzağa gitmek istersek labirentte o kadar derine inmek zorunda kalacağız. Yine de bu, bir zayiat olmamız gerektiği anlamına gelmez.

Vahşice basit bir şeyi iyi yapabilirsek, o zaman hiçbir psikolojik ve duygusal travma bizi alt edemez. Bu küçücük şeyi gerçekten kucaklayabilirsek, o zaman kafamızdaki hain sesleri susturmayı bile öğrenebilir ve kendimizi onların zehirlerine karşı aşılayabiliriz.

Bu küçük şey eylemdir. Hareket halinde kalarak, şüphe ve umutsuzluğun kökleri bizi ele geçiremez ve tuzağa düşüremez. Bir şeyler yaparak, bir şeyler düşünerek durdurulamayız.

Bu elbette planlamamamız, üzerinde düşünmememiz ve üzerinde düşünmememiz gerektiği anlamına gelmez. Gerçekliği değerlendirebilmeli ve olmasını istediğimiz gibi değil, olduğu gibi davranabilmeliyiz. Bu, zihnimizin karanlık köşelerinde yaşayan trolleri beslememiz gerektiği anlamına gelir.

İşte bu yüzden bu kitap sizden okuyup düşünmekten daha fazlasını yapmanızı isteyecek. Başlığında "motivasyon" olmasına rağmen, size bir şeyler hissettirmekten daha fazlasını yapmak istiyor, çünkü bu asla yeterli değil. Eski bir Çin atasözünde olduğu gibi, "Söyle bana, unuturum; göster bana, hatırlayayım; beni dahil et, anlarım."

Göreceğiniz gibi, her bölüm bir "Bunu Şimdi Yapın" bölümüyle sona erecek bu, az önce öğrendiklerinizi adım adım uygulamanıza neden olacak. Bu şekilde, neyin size yardımcı olacağını ve neyin olmayacağını hızlı bir şekilde görebilirsiniz.

Bu alıştırmaları yapmak için ihtiyacınız olan tek şey biraz kağıt (veya bir defter) ve bir kalem. Bunları bölüm özetleriyle birlikte www.workoutmotivationbook.com/bonus adresinde bulunan ücretsiz bonus materyalinde de bulabilirsiniz .

İşimi iyi yaptıysam ve talimatlarımı yerine getirirseniz, bu kitabı bitirdiğinizde olmak istediğiniz kişiye ve yaşamak istediğiniz hayata daha yakın olacaksınız. Ne kadar yakınlaşacağınız pek çok şeye bağlı olacak, en önemlisi de ne kadar harekete geçmeye istekli olacağınız değil.

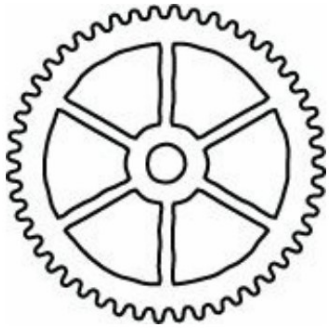
Öyleyse başlayalım, olur mu?

Machine Translated by Google

Bölüm 1

Doğru Zihniyeti Geliştirmek

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

1

Hakkında Küçük Büyük Şeyler

Daha İyi Bir Sen Yaratmak

Sadece taşları kesen bizler, her zaman katedralleri tasavvur ediyor olmalıyız.
Taş Ocağı İşçisinin İnancı

İnsanlar Dan'in bunu neden yaptığını anlamadı.

Çalışmak için neden bu kadar çok zaman ve enerji harcıyordu? Onun için neden bu kadar önemliydi?

Narsisizm miydi? Yansımasına mı aşık olmuştu?

Belki güvensizlikti? Aşağılık kompleksiyle mi boğuşuyordu?

Yoksa kendinden nefret etmek gibi daha karanlık bir şey miydi? kabul edemedi mi kendisi olduğu gibi mi?

Hepsi asıl noktayı kaçırıyordu.

Dan kibirli hissetmek, eksiklikleri gidermek veya kendini cezalandırmak için eğitim almadı. Bunu yaptı çünkü ona daha iyi bir vücuttan daha fazlasını verdi. Ona daha iyi bir hayat verdi.

Dan bana ilk ulaştığında, kötü bir durumdaydı. Otuz yedi yaşındaydı, otuz küsur kilo fazlalıydı, hüsrana uğramış ve kafası karışmıştı. Bir diyet söyle ve denemiş ti. Popüler egzersiz programlarının önünü gösterecek pek bir şey olmadan koşmuştu. Bilgisiz eğitmenlere ne kadar para harcadığını bilmek istemezsin.

Dan, artık çok geç olduğu şeklindeki görünen gerçekliğe boyun eğmeye hazırdı. Şu ya da bu nedenle -hormonlar, metabolizma, stres, vudu büyüleri- harika bir forma girme fırsatı fısıltı bile olmadan gelip gitmiş gibi görünüyordu.

Elbette yanılıyordu. Sadece doğru beslenme ve egzersiz ilkelerine ve sistemlerine ihtiyacı vardı. İlk başta, tavsiyeme şüpheyle yaklaştı. O düşündü

Machine Translated by Google

o kadar basitti ki, vücudunuzun yağ yakma ve kas yapma mekanizmasını bu kadar kolay kontrol etmenin hiç bir yolu yoktu. "Bana dört hafta ver," dedim, "sonuç lardan kesinlikle etkilenmezsen, sana 1000 dolar öderim."

Bir ay sonra, inanç sızdı. Yetiş kin hayatında ilk kez, nasıl göründüğ ü ve hissettiğ i konusunda gerç ek, ölç ülebilir değ iş iklikler görüyordu ve bunu kendisini aç bırakmadan, kısıtlayıcı bir diyet uygulamadan veya sevmediğ i yiyecekleri yemeden yapıyordu. Bunu hayatının geri kalanında yapabileceğ ini fark etti. Bu birkaç yıl önceydi ve Dan durmadı. Aslında, ş imdi üniversite günlerinden daha iyi durumda. Yirmi yaş ındaki Dan, kırk yaş ındaki Dan'in vücuduna sahip olmayı diler.

Ayrıca antrenmanlarının kastan daha fazlasını geliş tirdiğ ini de fark etti. Karakter oluş tururlar.

Bize hedeflere bağ lanma cesaretine nasıl sahip olacağ ımızı öğ retiyorlar.
Bize nasıl amaç ve anlam yaratacağ ımızı öğ retirler.
Bize bahaneler üretmeyi ve baş arısız olmak iç in nedenler bulmayı nasıl bırakacağ ımızı öğ retiyorlar.
Bize kurban olmayı nasıl bırakacağ ımızı ve kendimiz iç in sorumluluk almayı öğ retiyorlar.

Bize sihirli mermileri ve hızlı düzeltmeleri kovalamayı bırakıp süreci kucaklamayı öğ retiyorlar.

Bize nasıl cesur olunacağ ını ve acı ve sıkıntıların üstesinden nasıl geleceğ imizi öğ retiyorlar.
Bize, anlık memnuniyet yerine uzun vadeli tatmine nasıl değ er verileceğ ini öğ retirler.

Aslında, ç alış mak bize ç ok güç lü bir ders veriyor: Bedenlerimizi değ iş tirme gücümüz varsa, yaş amlarımızı değ iş tirme gücümüz de var.

Bu yüzden antrenman yapıyoruz.

Antrenman yapıyoruz ç ünkü fitness hayatta yapamayacağ ınız özel ş eylerden biri. satın al, ç al veya sahte. Ş ikayet etmek veya baş arısız olmak iç in herhangi bir ödül yoktur ve fitness, fikirlerinizi veya duygularınızı umursamaz.

Bir ş ey almak iç in bir ş ey vermelisin. Saç malıklarla geç ip gidemezsin. Ne de olsa buna "egzersiz yapmak" deniyor ve bunun iyi bir nedeni var. Ya iş i yaparsın ve vücudunu değ iş tirirsin ya da yapmazsın.

Bu, öğ renilmesi gereken değ erli bir ders ç ünkü daha büyük bir ş eyin metaforu. Hayatta neyle karş ılaş ırsan karş ılaş , iki seç eneğ in var: iş e koyulabilirsin ya da yerine konabilirsin.

Doğ a, bunu değ iş tirmeye ç alış mak iç in inş a ettiğ imiz ekonomik, politik ve sosyal kurumlara gülümsüyor. Unutmayalım ki ç ok da uzun olmayan bir zaman önce atalarımız

Machine Translated by Google

sadece hayatta kalmak için kovala, savaş ve öldür. Zorluk bekliyorlardı. En kötüsüyle yüzleş meye hazırdılar. Evrenin, görünürdeki tüm sükûnetiyle, güçlükle anladığ ımız güçlerin dikkatle dengelenmiş bir kaosu olduğ u gerçeğ ini benimsediler.

Öte yandan, iş imiz kolay. Bu da yumuş amayı, bakış açısını kaybetmeyi ve tembelliğ e kapılmayı kolaylaş tırır.

Egzersiz yapmak buna karş ı bir aş ı gibidir. Çabanın önceliğ ine bir övgü. Onlar için çalış maya istekli olmadıkça "sırların" asla iş e yaramayacağ ını hatırlatmak isteriz. Kitap veya blog okumak yapbozun parçalarını sağ layabilir, ancak yine de kolları sıvayıp hepsinin nasıl bir araya geldiğ ini anlamamız gerekiyor. Bütün bunlar bizi iş e yönlendirebilir, ama sonra yapmak zorundayız.

Bunu cesaret kırıcı buluyorsanız, yanlış bakıyorsunuz demektir. Kısayollar için el yordamıyla çalış mak cesaret kırıcıdır. Karanlıkta tökezlemek, sır aramak için endiş eyle kayaları devirmek cesaret kırıcıdır. Ş iş enize yıldırım düş mesini beklemek cesaret kırıcıdır.

Öte yandan, "boyunduruğ u takmak" inanılmaz derecede cesaret verici olabilir. Evet, hantal ve rahatsız ve evet, zahmet ve ter istiyor ama aynı zamanda çabalarınızın karş ılığ ını vaat ediyor. Her zaman istediğ iniz ödülü alamayabilirsiniz ama asla eliniz boş ayrılmazsınız.

Bu, spor salonunu hareket etmek, homurdanmak ve terlemek için bir yerden çok daha fazlasını yapar.

Bu, kendimizin daha derin taraflarıyla - inançlarımız, korkularımız, alış kanlıklarımız ve endiş elerimiz - temas kurabileceğ imiz bir mikro kozmos. Bu rakiplerle kafa kafaya yüzleş ebileceğ imiz ve onları yenmek için gerekenlere sahip olduğ umuzu kanıtlayabileceğ imiz bir arena.

Kendi kendimize anlattığ ımız hikayeleri test edebileceğ imiz bir ortam. bizi çağ ırıyor hayatın daha büyük mücadelelerine -sıkıntı, acı, güvensizlik, stres, zayıflık ve dezavantaj- nasıl tepki verdiğ imizi ve bazı açılardan gerçekte kim olduğ umuzu göstermek için. Bu ş ekilde spor salonu beden, zihin ve ruh için bir eğ itim ve test alanıdır.

Spor salonunda katlanmayı öğ rendiğ imiz çatış malar, bizi günlük hayatımızda da güçlendirir. Konsantrasyon, disiplin ve dayanıklılık devam eder. Herhangi bir ş eyi yapmanın yolu, temelde, her ş eyi yapmanın yoludur.

Spor salonu aynı zamanda bir öğ renme kaynağ ıdır çünkü bizi sürekli yeni ş eyler denemeye çağ ırır. Bu, soruların en az cevaplar kadar önemli olduğ u bir forum ve bilim adamlarının "büyüme zihniyeti" dediğ i ş eyi, yeteneklerimizin özveri ve çok çalış ma yoluyla geliş tirilebileceğ ini öğ reterek geliş tiriyor - büyük baş arı için gerekli olan bir dünya görüş ü.

Machine Translated by Google

Spor salonu da pratiktir, idealist değ ildir. Herkese açık bir laboratuvar ve tüm fikirler ve metodolojiler ve net, niteliksiz geri bildirim veriyor: ya çalış ıyorlar ya da çalış mıyorlar.

Kısacası, spor salonu sadece egzersiz yapılacak bir yerden çok daha fazlası olabilir. Etrafımızdaki kaostan bir sığ ınak, hayallerimizi ve arzularımızı tatmin etmek için yarattığ ımız kendimize ait bir dünya olabilir.

Spor salonu bize pek çok insanın hayatında eksik olan bir ş eyi de sağ layabilir: ilkeler, değ erler ve uyulması gereken standartlar. Kısacası oynamaya değ er bir oyun.

Oynamaya değ er bir oyun olmadan, baş ka hiç bir ş eyin önemi yoktur. Hayat bir olur Kafiye veya sebep, yön veya anlam olmadan, kasıtlı olarak değ il, kazara baş ımıza gelen rastgele olayların papatya zinciri.

Yine de böyle olmak zorunda değ il. Kader bize yardım etti ama biz nasıl oynayacağ ımızı seçmek için.

Bu, zindeliğ i sevmenin birçok nedeninden biridir: Amacı, düzeni ve önemi vardır. Bütünlük, niyet ve mükemmellik için bir çıkış noktasıdır. Topluluğ u, bağ lılığ ı ve değ erli sonuçlara net bir ş ekilde odaklanmayı teş vik eder. Disiplin, sabır, iş ahlakı, kendine saygı ve tutku gibi değ erli erdemleri anlatan sonuçların türü. Kelimelerden ve duruş tan daha yüksek sesle konuş an tip.

Fitness oyunu da bundan daha derine iniyor. Bu bir "meta oyun", tabiri caizse, çünkü psikolojinizi ve fizyolojinizi fethetmek için gerekenlere sahipseniz, o zaman dünyaya uzanmak ve çok daha fazlasını fethetmek için gerekenlere sahip olabilirsiniz. Kısacası, fitness oyununda ne kadar iyi olursanız, oynamak isteyebileceğ iniz diğ er tüm oyunlara o kadar iyi hazırlanırsınız.

Kimin hikayesi bunu Arnold Schwarzenegger'inkinden daha iyi örnekliyor?

1947'de Avusturya'da, çocukken onu döven, kahvaltı kazanmak için mekik çekmeye zorlayan ve çocukluk hayalleriyle vücut geliş tirmeci olma hayaliyle alay eden alkolik eski bir Nazi'nin çocuğ u olarak dünyaya gelen Arnold'un ün ve servet kazanması kendi baş ına bir ustalık sınıfıydı. -kararlılık.

Arnie çocukken kendi kendine Avusturya'dan ayrılacağ ına ve hayatında daha fazla bir ş eyler yapacağ ına söz verdi ve en beklenmedik yerlerden ilham aldı: ikonik vücut geliş tirmeciden sonra film yıldızı olan Reg Park hakkında bir dergi makalesi.

Arnold'un hayal gücü yükseldi. Kendini dünyanın en kaslı adamı olarak tasavvur etti ve ardından giş e rekorları kıran filmler ve milyon dolarlık maaş günleri yaptı. Tam olarak böyle yapardı, dedi kendi kendine ve böylece vücudunu eğ itmeye baş ladı.

Machine Translated by Google

Arkadaş ları eğ lendi. “Hadi ama rüya görüyorsun” derlerdi.
"Vazgeç." Babası daha sertti. Bu tür fantezilerin utanç verici olduğ unu söyledi ve Arnold'un on sekiz yaş ında vücut geliş tirme iç in zaman veya ekipman olmayacağ ı orduya gönderilmesini ayarladı. Ya da öyle düş ündü.

Arnold, hayalini gerç eğ e dönüş türmek iç in ne gerekiyorsa yapmaya karar verdi, bu yüzden, uzun, meş akkatli koş ma, emekleme, yürüme, ateş etme ve askerlik günlerinden sonra, diğ er herkes kelimenin tam anlamıyla yorgunluktan yere yığ ılırken, o bazen saatlerce çalış tı. , sandalyeler, banklar, barlar ve eldeki diğ er her ş eyi kullanarak.

Her zamanki gibi, Arnold'un akranları maskaralıklarını boş a çıkardı. Gökyüzünde kaleler inş a etmeye çalış an iş e yaramaz bir aptal gördüler ama Arnie bundan etkilenmedi. Ne pahasına olursa olsun kırılmaya kararlıydı. Dünya ş ampiyonu olma hedefine ulaş mak, hayattaki tek odak noktası oldu.

Arnold'un vücut geliş tirme sahnesinde ilk kez sıç rama yapma ş ansı, Almanya'nın Stuttgart kentinde düzenlenen küç ükler Mr. Europe yarış masına davet edildiğ inde geldi. Yine de bir sorun vardı: Temel eğ itimi bırakması ve dönüş ünde ciddi sonuç larla yüzleş mesi gerekecekti. Her gece bunu zihninde evirip ç eviriyordu. Bir vücut geliş tirme ş ovunda yarış mak iç in hapse girmeye gerç ekten hazır mıydı? Bütün bunlar gerç ekten ç ılgınca bir yanılsama mıydı?

Hayır, değ ildi, diye karar verdi. Reg Park yaptı ve o da yapabilirdi. Geceleri gözlerini kapattığ ında tıpkı idolü gibi sahnede muzaffer bir ş ekilde durduğ unu gördü ve gitmesi gerektiğ ini biliyordu. Bu yüzden üsten gizlice ç ıktı, bir yük trenine bindi, yirmi altı saat boyunca yolculuk yaptı, baş ka bir rakibin bagajını ödünç aldı (kendisinde hiç yoktu), sahneye ç ıktı ve ş üpheci jüri üyelerine ve kalabalığ a beceriksizce fiziğ ini gösterdi. .

Ve birinciliğ i kazandı.

Bu bir dönüm noktasıydı. Arnold'a asmak iç in somut bir ş ey verdi.
ş apkası üzerinde. Belki de o kadar da aptal olmadığ ını kanıtladı.

Ancak bir sorun vardı - o da hâlâ Avusturya ordusunda kayıtlıydı.
Dahası, baş arısız bir ş ekilde kış lasına geri dönmeye ç alış tıktan sonra, üstleri tarafından azarlandı ve hücre hapsine atıldı.

Ancak soğ uduktan sonra memurlar bunun doğ ru olup olmadığ ını öğ renmek istediler: Arnold ş ovu gerç ekten kazandı mı? Gerç ekten de yaptı, diye aç ıkladı ve tüm bunların eğ itimlerinin zorluğ u sayesinde olduğ unu ekledi, büyüklerine ayak uydurarak. Disipline her ş eyden ç ok değ er veren adamlar olarak, onun zaferini paylaş ma davetini kabul ettiler ve hatta Arnold'u örnek bir acemi olarak sunmaya baş ladılar.

Machine Translated by Google

Buradan Arnold, ordudaki görevini tamamlarken vücudunu inş a etmeye, kalıplamaya ve ş ekillendirmeye devam etti. Daha sonra vücut geliş tirme sahnesini kasıp kavurdu ve sadece birkaç yıl içinde en yüksek kaidesine tırmanmakla kalmadı, aynı zamanda sporun belirsiz, düş ük ücretli bir hobiden fiziksel estetiğ in göz alıcı bir kutlamasına dönüş mesine yardımcı oldu.

Dünyanın en iyi vücut geliş tiricisi olmak, kariyerinin yalnızca ilk aş amasıydı. planla ama. Fethedilecek bir sonraki alan beyaz perdeydi, bu yüzden Arnie batıya gitti, ancak küçümsemeyle karş ılaş tı. Hollywood bekçileri, tuhaf aksan, ş iş kin kaslar, tuhaf isim - bunların hiçbirinin iş e yaramadığ ını söyledi.
Gerçekçi ol, dediler ona. Hiçbir yere gitmiyor.

Her zamanki gibi, Arnold onlara aldırış etmedi ve iş e koyuldu. İ lk oyunculuk iş ine 1970 yılında, kaderin el koyduğ u gibi , New York'ta Hercules adlı düş ük bütçeli bir komedide Herkül oynamak için çıktı ve ardından 1982'de giş e rekorları kıran Conan the Barbarian'da ilgi odağ ı haline geldi. Ardından Total Recall, Predator, Terminator ve Terminator 2 gibi ikonik filmler geldi ve bugüne kadar filmleri bir milyar doları aş kın hasılat elde etti ve bu onu tüm zamanların en baş arılı aksiyon filmi yıldızlarından biri yaptı.

Arnold'un Kaliforniya valiliğ ine adaylığ ı aş ağ ı yukarı aynıydı: hiçbir ş ekilde, nasıl, imkansız, kolayca kazanır. Kimsenin bir anlam ifade edeceğ ine, hatta olması gerektiğ ine inanmadığ ı, ş aş kın gözlü Avusturyalı bir çocuk için hiç de fena değ il.

Bu hikaye, spor salonunun bize neden kas ve güçten çok daha fazlasını verebileceğ ini örneklemektedir. Bize daha fazla hayat verebilir. Ortaya çıkıp iş e koyulduğ umuz her gün, bu bizim fiziğ imizden daha fazlasını dönüş türüyor; varlığ ımızı dönüş türür.

Demek Avusturya Meş esi buydu. Senden ne haber? en çok hangi oyunu oynarsın oynamak istiyorum? En çok neye değ er verirsin? Kuvvetli yönleriniz nelerdir? En çok kim olmak istiyorsun?

Bu sorular üzerinde düş ünürken kendinizi küçümsemeyin. Hayallerinizi küçültmeniz gerektiğ ini düş ündüğ ünüz nedenlerle baş ınızı sallamayın.
Ş u anda kim olduğ unuza dair gerçekliğ in, kim olabileceğ inize dair ış ıltıları söndürmesine izin vermeyin. İ çinizdeki müziğ i görmezden gelerek hayatta savrulmayın.

Önerilen Kaynaklar

Büyük Düş ünmenin Büyüsü David Schwartz tarafından

Machine Translated by Google

Bunu Şimdi Yap

Fitness için nedeniniz nedir? Neden oynamaya değer bir oyun? neden görünmeye devam ediyor musun? Bu sorular üzerinde düşünün ve cevabınızı yazın.

Bu neden önemli? senin için neden önemli nasıl fayda sağlar Sen? Bu sorular üzerinde düşünün ve cevabınızı yazın.

Bu şeyler neden önemli? Senin için ne ifade ediyorlar? Onlar hakkında özel olan nedir? Cevabınızı yazın.

Bu "neden?" sorusunu sorma sürecine devam edin. yerine oturan, gözünüze ışıltı veren ve "Evet, bunu gerçekten bu yüzden yapıyorum!" dedirten bir şey yazana kadar. Bunu bir yere yazın.

Merak ediyorsanız, işte bu egzersize kişisel yaklaşımım: Fitness için nedeniniz nedir? Neden değerli? Neden görünmeye devam ediyorsun?

İyi görünmek, iyi hissetmek ve sağlıklı olmak için.

Bu neden önemli? senin için neden önemli Size nasıl faydası olur?

Aynada gördüğünüz şeyle mutlu olduğunuzda, kendinizi enerjik ve sağlıklı hissettiğinizde ve hastalık veya işlev bozukluğu geliştirme konusunda endişelenmenize gerek kalmadığında hayat daha güzeldir.

Bu neden önemli? Bu sana ne anlam ifade ediyor? Bu konuda özel olan ne?

Hayatta pek çok şeyi iyi yapmak istiyorum - kişisel gelişim, kariyer, aşk, arkadaşlar vb. - ve vücuduma iyi bakmam bunların hepsini yapmayı kolaylaştıracak. Bununla birlikte, vücudumu ihmal etmek, onları elde etmeyi imkansız değilse bile çok daha zor hale getirecek.

Ben de belirli bir insan tipi olmak istiyorum. Dürüstlük, onur, çalışkanlık, dayanıklılık ve bağımsızlık gibi hayran olduğum değerleri ve idealleri somutlaştırmak istiyorum. Vücudum tam anlamıyla karakterimin vücut bulmuş hali olduğu için ona özen göstermek bununla yakından iç içe geçmiş durumda.

Bu nedenle, egzersiz yaptığımda, sadece daha iyi görünmek için çalışmıyorum. vücut. Hedeflerimin her biri ve gerçekten olmak istediğim kişi için çalışıyorum.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

2

Büyük Kurban Sanatı

Olabileceğ in kiş iyi, olduğ un kiş i iç in feda etme.
—DR. ÜRDÜN B. PETERSON

Yıllar önce efsanevi golfç ü Gary Player,
insanlar huş u iç inde bakarken aralığ ı.

Galeriden biri, "Dostum, senin gibi bir golf topuna vurabilmek iç in her ş eyimi verirdim," diye seslendi.

Gary adama doğ ru yürüdü ve sakince "Hayır, yapmazsın" diye yanıtladı.

"Evet yapardım. Böyle bir vuruş iç in her ş eyimi verirdim ."

Hall of Famer, "Hayır, yapmazsın," diye tekrarladı. "Gerekeni yapmaya istekli olmazsın. Sabah erkenden kalkmalı ve elleriniz kanayana kadar beş yüz topa vurmalısınız. Sonra durun, ellerinizi bantlayın ve beş yüz topa daha vurun. Ertesi sabah, ellerin o kadar ham ki sopanı zar zor tutabiliyorsun ama her ş eyi yeniden yapıyorsun. Bunu yeterince acı ç ekerek yaparsanız, o zaman böyle bir topa vurabilirsiniz."

Adam ş aş kına dönmüş tü. Gary sadece haklı değ ildi, kesinlikle değ ildi
bunu yapacaktı - profesyonelin bunu baş armak iç in bu kadar ç ok ç alış ması gerektiğ ine inanamadı. Pek ç ok insanın yaptığ ı gibi, böylesine seç kin bir oyuncunun, doğ uş tan gelen bir yetenek ve ilahi bir takdirle mesleğ inin zirvesine yükseldiğ ini varsaydı.

Amerikan kültürü özellikle bu mite aş ıktır. Büyük ş eyleri zahmetsiz bir zarafetle baş aran gizemli dahilerin iş kolikliğ i ve aş k hikayelerini küç ümsüyoruz. Matt Damon'ın Good Will Hunting'deki karakteri , MIT'deki en parlak beyinleri afallatan matematiksel kanıtlarla alay ettiğ inde heyecanlanıyoruz: "Bunun benim iç in ne kadar kolay olduğ unu biliyor musun!? Bu kahrolası bir ş aka!" Sanayinin kaptanları baş arılarını alın terine, kana ve zahmete atfettiklerinde alay ederiz ve belki bir gün kendi baş arımıza tökezlemeyi hayal ederiz.

Machine Translated by Google

bizi şöhret ve servete giden hızlı yola sokacak gizli süper güçler.

Bu hikayeye ne kadar inanmak istesek de, bu doğru değil. Sırasında bazı insanlar belirli faaliyetlere diğerlerinden daha uygun hale gelir, insan performansıyla ilgili onlarca yıllık araştırma, hem doğuştan gelen yeteneğin ("doğa") hem de çevresel faktörlerin ("yetiştirme") büyüklüğünün gelişiminde arka koltukta rol oynadığını fazlasıyla açık bir şekilde ortaya koymuştur.

Örneğin, Leonardo da Vinci, Raphael, Brunelleschi, Michelangelo, Verrocchio, Donatello ve diğerleri dahil olmak üzere çarpıcı sayıda efsanevi sanatçı on beşinci yüzyılda Rönesans Floransa'sında yaşadı ve çalıştı.

Neden?

Tek başına genler bu fenomeni açıklayamaz ve çevresel kaygılar da açıklayamaz. Nasıl olur da bu kadar iyi DNA birkaç nesil içinde tek bir yerde birikebilir ve Floransa'nın çalkantılı siyasi ve ekonomik manzarası yüksek sanatın uygulanmasına ve gelişmesine nasıl elverişliydi? Doğa ve yetiştirme teorisi bu olağanüstü çiçek açmayı açıklayamıyorsa, buna ne sebep olmuş olabilir?

Rönesans Floransa'sında, genç erkeklerin yetenekli sanatçıların yakın gözetimi altında çalışacakları zanaat loncalarında çıraklık eğitimine başlaması yaygındı. Örneğin Michelangelo, çıraklığına altı yaşında taş kesmeyle başladı, ardından eskizler çizdi ve freskler yaptı. Leonardo da Vinci kırk altı yaşına gelene kadar Son Akşam Yemeği ile "büyük çıkışını" yaşamadı. Çalışmalarında bulunan deha miras kalmamıştı; binlerce saatlik derin, zorlu çalışmayla şekillendi.

Bugün kaç kişi Michelangelo'nun Davut'una ya da Leonardo'nun Mona Lisa'sına her gün hayran kalıyor ve böyle bir heykel ya da resim yapabilmek için her şeylerini verebileceklerini mırıldanıyor? Kaç kişi yeni bir beden, iş, partner veya hayat için can atıyor ve o pirinç yüzüğü ele geçirmek için her şeyi yapacaklarını ilan ediyor? Hayır, yapmazlardı. Elleri veya gözleri kanayana kadar çekiçle veya resim yapmazlar ve sonra biraz daha çekiç veya boya yapmazlardı. Antrenman yapmak için her gün şafağın soğuk karanlığında yataktan sürünerek çıkmazlardı. Daha iyi bir işi, partneri ya da hayatı hak eden bir insan olmak için gece yarısı yağını yakmazlar.

Bunun yerine, zor ve rahatsız edici olan her şeyden aktif olarak kaçınırlar, duygularına ve dürtülerine göre yaşarlar ve hayatın zorluklarını adaletsiz, insanların eleştirilerini ise incitici bulurlar. Süreçler ve paradigmalar istemiyorlar; kısayollar ve "hileler" istiyorlar. Sonbaharda hasat kazanmak için ilkbaharda ekip yazın bakım yapmak istemiyorlar; kaçmak ve gevşemek istiyorlar

Machine Translated by Google

ve ekmedikleri nimetleri biçerler.

Kısacası, günümüzün zevk ve doyumlarını takas etme disiplininden yoksundurlar. yarının güvenliği ve memnuniyeti için ve gelecekteki beklentilerini hiç dikkate almazlarsa, tahminlerinde gerçekçi olmayan bir şekilde iyimserler, en olası sonuçları değil en iyi senaryoları tasavvur ediyorlar.

Yine de bu kötü duruma sempati duyabiliriz, çünkü kabul edelim: disiplin zordur, belki de öğrenmesi en zor becerilerden biridir. Hepimiz, doğamız gereği, titiz bir özdenetim için değil, özgürce yenilik ve teşvik için kablolu, kusurlu ve kararsız yaratıklarız. Güçlü ve ilkel bir yanımız, daha ne kadar ilerlememiz gerektiğini söylemek yerine, kayıtsızca duymak istediklerimizi tekrarlayacaktır.

Bu köklü programlamayı nasıl alt edebiliriz ve üstesinden gelebiliriz?

Fedakarlık ile ilişkimizi değerlendirerek başlayabiliriz , çünkü hayatta birçok şeyi istediğimizi söylesek de, onları elde etmek için doğru fedakarlıkları yapmaya istekli değilsek, sadece rol yapıyoruz.

Ingmar Bergman İsveçli bir yönetmen ve altmıştan fazla filmin yapımcısıydı. ve belgeseller ve 170 oyun ve tüm zamanların en büyük ve en etkili film yapımcılarından biri olarak kabul ediliyor.

"Film yapımcılığının ne olduğunu biliyor musun?" Bergman 1964'te verdiği bir röportajda sordu. "Üç dakikalık bir film elde etmek için her gün sekiz saat sıkı çalışma. Ve bu sekiz saat boyunca, eğer şanslıysanız, gerçek yaratım için belki sadece on veya on iki dakika vardır. Ve belki de gelmezler. O zaman kendini sekiz saat daha hazırlamalı ve bu sefer iyi on dakikanı alabilmek için dua etmelisin.

Pulitzer Ödülü sahibi Toni Morrison'ın yazarlık kariyerinin büyük bir bölümünde, Random House'da editör olarak günlük bir işte çalıştı, üniversitede edebiyat dersleri verdi ve bekar bir anne olarak iki çocuk büyüttü.

1993'te Paris Review'e "Düzenli olarak yazamıyorum" dedi. "Bunu hiçbir zaman yapamadım - çoğunlukla dokuzdan beşe kadar bir işim olduğu için. Ya o saatler arasında aceleyle yazmak zorunda kaldım ya da çok fazla hafta sonu ve şafak öncesi zaman geçirmek zorunda kaldım.

James Joyce, yazmak için yaklaşık yirmi bin saat harcadığını tahmin ediyor. Ulysses. 20 bin saat. Bu, tek bir kitap üzerinde günde sekiz saat, haftada yedi gün çalışarak yaklaşık yedi yıl demekti ; bu kitap, sonunda şimdiye kadar yaratılmış en beğenilen kurgu eserlerinden biri haline gelecekti.

Frederic Chopin'in yenilikçi, nüanslı ve teknik açıdan zorlayıcı besteleri, onu en büyük bestecilerden biri haline getirdi ve

Machine Translated by Google

tüm zamanların piyanistleri, ancak yaratıcı süreci baş yapıtlarından çok daha az uyumluydu.

Öngörmeden ve aramadan aklına bir melodi veya ezgi gelir ve günlerce kendini bir odaya kapatıp kafasındakini kağıda dökmek için çaresiz, yürek burkan bir arayışa girerdi.

Barları yüzlerce kez tekrarladı, her şeyi yazıp yeniden yazdı. O bir keresinde tek bir sayfada altı hafta geçirdi, ancak ilk ürettiği şeyi bitirmek için. Ağladı, volta attı, kalemleri kırdı ve her gün yataktan kalkıp sebat etmek için motivasyon bulmakta zorlandı ve sonunda bir besteyi tamamladıktan sonra, geriye kalanın başlangıçta hayal ettiği kadar net bir şekilde tanımlanmadığına sık sık pişmanlık duydu.

Bergman, Morrison, Joyce veya Chopin olmasam da, onlarınkiyle ilişki kurabilirim. mücadeleler. Aylarca haftada seksen saat çalıştım, çok büyük paralara mal olan hatalar yaptım, beni işsiz bırakmakla tehdit eden organizasyonel ve lojistik fırtınaları atlattım ve muazzam miktarda su döktüm. Beklentilerin altında kalan veya asmada öden projelere çok miktarda zaman ve enerji.

Bununla birlikte, amacınız için kendinizden ne kadar çok feda etmeye istekli olursanız, başarılı olmak için o kadar az mükemmel olmanız gerektiğini öğrendim. Sadece yeterince doğru, yeterince zaman almalısın.

Demek güzel bir vücut istiyorsun diyorsun?

Bu güzel, ama bunun için neleri feda etmeye hazırsın? Her gün televizyon izlemek yerine spor salonuna gitmeye istekli misiniz? Çok sevdiğiniz "yanlış" yiyecekleri yemeyi bırakmaya istekli misiniz? Her antrenmanda sahip olduğun her şeyi vermeye hazır mısın?

Diğer bir deyişle, yapmanız gerektiğini bildiğiniz şeyler için yapmak istediklerinizi feda edecek disipline sahip misiniz ?

Bu sorulara kansız bir kararlılıkla cevap veremiyorsanız, o zaman onu gerçekten istemiyorsunuz demektir ve verene kadar asla elde edemezsiniz. Unutmayın: Hiçbir şey yarım önlemler kadar muhteşem bir şekilde başarısız olmaz.

Kültürümüz, yaşamanın bu temel yasasını unutmuş görünüyor. Bunun yerine, çoğumuz hayatın ağırlıklı olarak zevkli olması gerektiğine inanıyoruz, bu nedenle sürekli olarak fiziksel ve psikolojik acıdan kaçmanın yollarını arıyoruz. Kendi kendine yardım kitaplarımız bile yumuşak, pohpohlayıcı tonlarda konuşarak, olduğumuz gibi iyi olduğumuza ve yeterince olumlu düşünme ve kendi kendine konuşma ile evrenin bizi bolluk ve mutlulukla ödüllendireceğine dair güvence veriyor.

Machine Translated by Google

Bu, kurban etmenin tanrıları memnun eden ve bol hasat, savaş ta başarı veya kişisel afş eklinde karşılığında nimetler kazanan kutsal bir eylem olduğu eski zamanlarla taban tabana zıttır. Örneğin Japonya'da, akan bir nehirde bir kadını kurban etmenin orada yaşayan ruhu tatmin edeceğine, köprülerin inşasına ve teknelerin güvenli geçiş ine izin vereceğine inanılıyordu. İncil'de Tanrı, tek oğlunu insanlığın günahları için kurban etti. Yunan efsanesinde Agamemnon, Truva yolunda uygun bir rüzgar karşılığında kendi kızını öldürür. Mezoamerika'nın büyük uygarlıkları tanrılarına olan borçlarını ödemek için insanları öldürdüler, yiyecekleri parçaladılar ve hazineleri batırdılar.

Modernite, bu tür uygulamalara ve hikayelere batıl inanç kalıntıları olarak bakar. barbarca geçmiş imiz ve gelecek Ocak'taki Yeni Yıl kararlarıyla bir koyun boğazını kesmemiz gerektiğini tartış masam da, kesersek sizce ne olabilir? Üzerlerine kan dökmek zorunda kalsaydın, bu yeminleri ne kadar ciddiye alabilirdin? Ve herkes aynı şeyi yapmak zorunda kalırsa toplum nasıl değişebilir?

Demek istediğim, binlerce yıldır insanların başarılı ve başarısız olmalarını izliyoruz ve bulgularımızı ve gözlemlerimizi damıtarak ve kodlayarak önemli bir ders aldık: kazanan insanlar doğru fedakarlıkları yapar ve kaybeden insanlar yapmaz. .

Bu affetmez ve nahoş bir fikir ama aynı zamanda güçlü ve güçlendirici çünkü tam bedelini ödemeye istekliysen neler yapabileceğini söylemenin hiçbir yolu olmadığını söylüyor. Aynı zamanda bir uyarıdır. Hayat tehlike ve ıstırapla doludur ve kaosa yol açmanın ve kasırgayı biçmenin sayısız yolu vardır. Mümkün olduğu kadar çok felaketten kaçınmak istiyorsak, ileride kendimizi çok daha zor fedakarlıklar yapmak zorunda kalmamak için şimdi uygun fedakarlıkları yapma konusunda ciddi olsak iyi olur.

Ne tür fedakarlıklar yapmalıyız diye merak ediyor olabilirsiniz.

Bariz olanla başlayabiliriz: yapmamamız gerektiğini bildiğimiz şeyleri yapmayı bırakabiliriz - durdurulursa hayatımızı hemen daha iyi hale getirecek şeyleri. Bilirsiniz, çok fazla şeker veya fast food yemek, çok fazla alkol içmek veya çok fazla keyif verici uyuşturucu kullanmak, çok fazla TV izlemek, video oyunları oynamak ve sosyal medyayı kullanmak ve yapmadığımız şeylere çok fazla para harcamak gibi şeyler. Gerçekten ihtiyacım yok.

Listeniz ne olursa olsun (ve hepimizde bir tane var), bir dakikanızı ayırıp gelecek yıl hayatınızın nasıl değişebileceğini hayal etmeye çalışın.

Machine Translated by Google

bu habis yanlarınızı feda edin.

Şimdi, sağlıklı beslenmek, düzenli egzersiz yapmak, daha sıkı çalışmak, kendinizi eğitmek, bütçe yapmak gibi yapmanız gerektiğini bildiğiniz şeyleri yapmak için gerekli olan zamandan, dikkatten ve enerjiden fedakarlık yapsaydınız geleceğin nasıl görünebileceğini hayal etmeye çalışın. ve ne olursa olsun para biriktirmek.

Bunların hepsini yapsaydın ne olabilirdi? Hangi yüksekliklere yükselebilirsin?

Bigger Leaner Stronger adlı küçük bir kitabı kendi kendime yayınladığımda 2012'de Hiçbir beklentim ya da büyük planlarım yoktu. Üç yüz elli binden (ve artmaya devam ediyor) fazla satarak onu tüm zamanların en çok satan kendi kendine yayınlanan fitness kitaplarından biri haline getireceğini -hatta yapabileceğini- ve sonra gideceğimi bilmiyordum. Birlikte bir milyonun üzerinde kopya satacak çok sayıda başka en çok satan kitap yazmak ve ardından insanlardan oluşan bir ekip oluşturmak ve geleneksel ve dijital yayıncılık, besin takviyeleri, kişisel koçluk, yazılım dahil milyonlarca dolarlık şirketlerden oluşan bir aile yaratmak, Ve Daha.

Tek bildiğim, ilk kitabı yazmanın yapmam gereken bir şey gibi göründüğü ve ben de yaptım. Kariyerimdeki birbirini izleyen her gelişme, aynı felsefe ve sezgi tarafından yönlendirildi. Kendimi arzu edilen bir sonuca adadıktan sonra, oraya ulaşmama yardımcı olacağını bildiğim şeyleri yapmak için elimden geldiğince çok zaman harcamaya çalışırım ve bildiğim şeyleri olabildiğince az yapmak yoluma çıkar.

Fedakarlığa ilişkin bu bakış açısı, bilimsel literatürde de bol miktarda desteğe sahiptir. Klasik örnek, artık cazibe, irade ve cesaretle eşanlamlı hale gelen "Marshmallow Testi"dir.

Bu araştırma 1960'larda Walter Mischel'in psikoloji öğrettiği Stanford Üniversitesi'nde başladı. Mischel ve lisansüstü öğrencileri, çocukların bir odaya oturtulduğu ve hatmi, nane veya çubuk kraker gibi en sevdikleri ikramın, şimdi veya iki sonra yeme seçeneğiyle sunulduğu bir deney yaptı. Meslektaş daha sonra çocuğu odada güzellikle baş başa bıraktı ve daha fazla bekleyemezse konuşmasını söyledi ve araştırma ekibi daha sonra çocukları kendi kendilerine nasıl davranacaklarını görmek için gizlice gözlemledi.

Doğal olarak, birçoğu ikramları hemen yedi, diğerleri biraz bekledi ve sonra pes etti, ancak bazıları, genellikle şarkı söyleyerek, sandalyeleriyle oynayarak ve diğer şeylerle dikkatlerini dağıtarak bilim adamları dönene kadar dayanmayı başardı.

Machine Translated by Google

benzer faaliyetler.

Yıllar sonra Mischel ve ekibi çocukları takip etti ve buldu
ikinci ikramı başarıyla bekleyenlerin, hayatta beklemeyenlere göre fark edilir derecede daha iyi durumda oldukları. Daha iyi SAT puanları, eğitim seviyeleri, vücut kitle indeksleri ve kişisel ilişkileri vardı ve ayrıca sebat, yaratıcılık, öngörü ve diğerleri dahil olmak üzere çeşitli yaşam ölçütlerinde daha yüksek puan aldılar. 1 O zamandan beri bu çalışmalar, bazılarını desteklemekte -

yetersiz olmakla eleştirildi.
Onlardan çıkarılan daha kapsamlı sonuçların çoğu, ancak çıkarımın doğru olduğuna inanıyorum: Gelecekteki ödüller için anlık tatmini feda etme isteklilik, daha iyi bir yaşam yaratma yeteneği ile yüksek oranda ilişkilidir.

Yine de bunu yapabilmemizin önünde en çok ne duruyor?

Çoğu insan irade veya özdenetimden yoksun olduklarını söyler, ama bu o kadar basit değil. İrade gücünden yararlanma ve özdenetim gösterme becerimiz genetiğimizden ve yetiştirilme tarzımızdan etkilense de, bu biyolojimizin değişmez bir unsuru değildir. Bunları seçimlerimiz, zihniyetlerimiz, kararlarımız ve çevremiz aracılığıyla büyük ölçüde etkileyebiliriz.

Örneğin, özdenetim kapasitemizin sınırsız olduğuna inanmayı seçersek, davranışlarımızı düzenlemede sınırlı olduğuna inanmayı seçtiğimizden çok daha iyi oluruz. Bu, Maastricht Üniversitesi'ndeki bilim adamları tarafından yürütülen ve katılımcılara üzücü video klipler gösterildiğinde yüz ifadelerini kontrol etme zorluğu veren bir çalışmada dahil olmak üzere bir dizi çalışmada örneklenmiştir. 2 Bir grup katılımcıya egzersizin enerji verici olacağı söylendi, -

diğerine ise yorucu olacağı söylendi ve videoları izledikten sonra tüm katılımcılar ellerinden geldiğince sıktı. Sonuç?
Eski grup belirgin şekilde daha iyi performans gösterdi.

Stanford Üniversitesi'ndeki bilim adamları tarafından yürütülen araştırma, bu bulguları tekrarlayarak, zorlu zihinsel çabanın zihinsel enerjilerini tüketmediğine inanan öğrencilerin, yorucu deneyimlerden sonra öz denetim düzeylerinde azalma göstermediğini ve final sınavlarında çok daha iyi performans gösterdiğini gösterdi. Bununla birlikte, irade gücünün sınırlı bir kaynak olduğuna inanan öğrenciler, daha fazla sağlıksız yiyecek yediklerini, daha fazla işleri ertelediklerini ve sınavlara hazırlanmak için daha çok çabaladıklarını bildirdiler. [3]

Araştırmalar ayrıca, ayartmaya aktif olarak direnmemiz gereken durumlardan kaçınarak özdenetimimizi geliştirebileceğimizi gösteriyor. 4 -

Örneğin, bir partiye gitmek ve daha az içmek istiyorsanız,

Machine Translated by Google

içeceklerin servis edildiği yerden uzakta oturun veya diyet yapıyorsanız ve bir restoranda çok fazla yemek yemek istemiyorsanız garsondan tatlı menüsünü veya arabayı getirmemesini isteyebilir ve odaklanmak istiyorsanız Telefonunuz dikkatinizi dağıtmadan ders çalışmak veya çalışmak için sessize alabilir ve başka bir yerde bırakabilirsiniz. oda.

Bunun gibi taktikler iyi ve güzel olsa da, muhtemelen hiçbiri özellikle senin için çarpıcı. İçgüdüsel olarak, gerçekten duvara itilseydik, muhtemelen her gün tırmanmaya çalıştığımız köstebek yuvalarının hiçbirinde ölmeyi seçmeyeceğimizi biliyoruz.

Öyleyse nedir? Bizi gerçekten geride tutan ne?

Pek çok insan için, gelecekteki belirsiz ödülleri anlık ödüller için feda etmenin kolay olduğu gerçeğidir. Başka bir deyişle, kesin olmayan için kesin olanı feda etmek zordur.

Bu yüzden bugün abur cuburları feda etmek yerine tadını çıkarmak istiyoruz. Daha sağlıklı bir yarın için umutlar, spor salonunun sadeliği yerine koltuğun sıcak kucaklamasını seçin ve anlamlı edebiyat yerine akılsız medyayı tüketin.

Gelecekteki kazanımları göz ardı etme eğilimi, en azından kısmen, eski atalarımızın sırf hayatta kalabilmek için saplantılı bir şekilde acil ödüllerin peşinden koşmaları gerektiğinden doğamızda var - onlar için yıllarca hatta on yıllarca çalışmak zorunda olduğunuz bir havuç tam anlamıyla düşünülemezdi.

Daha da kötüsü, bu insanlar nihayet geldiklerinde ne yaparlar? sapkın arzularının çürümüş bahçeleriyle yüz yüze mi? Onları kaybeden yapan tüm berbat kararlarını yansıtıyorlar mı? Nadiren.

Bunun yerine, her şeyin -kurallar, rekabet ve sonuçlar- ne kadar zor ve adaletsiz olduğu konusunda mızmızlanırlar ve başkalarının kazanımlarını kıskanırlar.

Etkileyici 2017 anı ve özet İlkelerinde , milyarder ve hedge fon efsanesi Ray Dalio şunları söyledi:

> Mümkün olan en iyi yaşama sahip olmak için şunları yapmalısınız:
>
> 1. En iyi kararların ne olduğunu bilin ve 2.
> Kararları verecek cesarete sahip olun.

Her gün verdiğimiz kararları analiz etmekten ve kendimize hangi oyunları oynadığımızı ve onları ne kadar iyi oynadığımızı sormaktan ve zaman yatırımlarımızı ayarlamaktan daha iyi bir yol bilmiyorum.

Machine Translated by Google

buna göre dikkat ve çaba.

Bu yaklaşım rahatsız edici çünkü öz-farkındalık, dürüstlük, bilgi, öngörü ve disiplin gerektiriyor ama sağladığı ödüller sayesinde süreci takdir etmeyi ve hatta keyif almayı öğrenebiliriz. Aslında, rotada kalabilirsek, bu neredeyse otomatik olarak gerçekleşir, çünkü ilk başta ne kadar yabancı gelse de, bir şeyi ne kadar çok yaparsak, o kadar çok severiz ve yapmaya devam etmek isteriz.

Bunun kanıtı, Robert B.
Zajonc ve 1968'de yayınlanan, keyfi bir uyarana "yalnızca maruz kalmanın" onun için "hafif bir şefkat" oluşturduğunu gösterdi. Bu saçma ifadeler, insan yüzleri, Çin ideogramları ve diğer görsel uyaranların yanı sıra sesler, zevkler, fikirler ve her türden sosyal etkileşim için de geçerlidir. [5]

Pazarlamacılar ve politikacılar, tekrar tekrar maruz kalmanın gücünü en az bu kadar uzun süredir biliyorlar ve bu, basit sloganları, jingle'ları ve mesajları tekrar tekrar tekrarlamak için neden büyük meblağlar harcadıklarını açıklıyor. Açıklamalarını ne kadar çok görür ve duyarsanız, ürünleri, hizmetleri ve fikirleri sizin için o kadar tanıdık ve kabul edilebilir hale geleceğini bilirler.

GEICO'nun sigortanın faydalarıyla çok az ilgisi olan aptalca ama akılda kalıcı reklamlar yaratıp yaymak için yılda bir milyar dolardan fazla harcamasının ve siyasi partilerin üyelerinin aynı konuşma noktalarını tekrarlayarak "mesajda" kalmaları konusunda neden bu kadar kararlı olmasının nedeni budur. mümkün olduğunca halka açık ve sık.

Tartışmamız için bunun anlamı, anlık tatminden fedakarlık etmek ilk başta zor ve garip gelse de, bunu ne kadar çok yaparsak o kadar kolay hale gelir. Bu sadece diğerleri gibi kurabileceğimiz bir alışkanlık ve bu nedenle alışması zaman alabilir. Spesifik olarak, araştırmalar, yeni alışkanlıkların kalıcılığının birkaç haftadan birkaç aya veya daha uzun sürebileceğini ve çoğu insanın yeni davranış kalıplarını içselleştirmesi için yaklaşık altmış altı güne ihtiyaç duyduğunu gösteriyor.[6]

O halde anahtar, ilk iki ayı atlatmaktır ve başarılı olma şansımızı artırmak için kullanabileceğimiz birkaç psikolojik "hile" vardır.
başarı.

Uzun vadeli çıkarlarınıza karşı hareket etme cazibesiyle etkili bir şekilde başa çıkmanın bir yolu, seçimi, hemen baştan çıkarıcı bulduğunuz şey için uzun vadeli ödülden vazgeçmek olarak görmektir. Nihai kazancın tadını çıkarmanın nasıl bir his olduğunu hayal etmek için bir dakikanızı ayırın ve özdenetiminizin meyvelerinin tadını çıkarın. O zaman, geçici bir zevk için tüm bunları bir kenara atmaya istekli olup olmadığınızı sorun.

Machine Translated by Google

karş ı karş ıya kaldığ ınız anlık tatmin biç imi ne olursa olsun. Bu ticaret sana ne hissettiriyor? Buna değ er mi?

Diyelim ki on beş kilo verme arayış ındasınız ve en sevdiğ iniz ş ekerlemelerden oluş an bir tabağ a bakıyorsunuz. Bir dakikalığ ına gözlerinizi kapatın ve hedef kilonuza ulaş tığ ınızı hayal edin. Kıyafetlerinizin nasıl oturduğ unu hissedin, yeni vücudunuzun aynada nasıl göründüğ ünü hayal edin ve arkadaş larınızdan ve sevdiklerinizden iltifatlar duyun. Ş imdi gözlerinizi aç ın ve kendinize sorun: Bunu mu yoksa bir parç a ş eker ve yağ ın geç ici zevkini mi istiyorsunuz? Muhtemelen tatlılar ç ok daha az iş tah aç ıcı görünecektir.

Bu düş ünce tarzı, yalnızca baş tan ç ıkarıcı anları müzakere etmemize yardımcı olmakla kalmıyor, aynı zamanda... ayrıca her ihlalin gerç ek dünyada sonuç ları olduğ u gerç eğ ini de vurgular. Bununla birlikte, cezalar nadiren belirgindir veya hemen hissedilir. Gelecekte önceden belirlenmiş bir ana kadar, bastırılmış öfkelerini üzerimize salacakları zamana kadar, büyüyen bir gök gürültüsü gibi sinsice birikirler. İ ş te ruhunu paramparç a eden teş his konulan sigara tiryakisi, kalbi pes eden obur, suç luluk duygusuyla harap olmuş dolandırıcı ve kendine saygısı olmayan hiç bir iş e yaramayan kiş i.

Benzer ş ekilde, her asil davranış ta bulunduğ umuzda, somut faydalar gözümüzün önünde gerç ekleş meyebilir, ancak onlar da kaç ınılmaz olarak her ş ekilde tezahür ederek tahakkuk eder. Bununla birlikte, sizin tarafınızdan doğ ru yapmanın her zaman anında bir getirisi vardır ve bu, seç imleriniz hakkında iyi hissetmenin duygusal ödülüdür.

Sofistike pazarlamacılar, insanları bir ürün veya hizmet satın almanın kendilerini hemen hissetmek istedikleri gibi hissettireceğ ine ikna etmeye indirgenen ve merdivenleme olarak bilinen bir teknikle bu psikolojiden yararlanır.

Örneğ in, bir mobil cihazda daha yüksek iş lem hızı satmak iç in, ş öyle devam edin: daha hızlı bir iş lemci daha az beklemek, daha az beklemek daha fazlasını baş armak ve daha fazlasını baş armak daha fazla sorumluluk sahibi ve güç lü hissetmek anlamına gelir. O halde reklamlar, daha hızlı telefonu satın aldığ ınız anda, emir verme duygusunun anında, kesin ve duygusal ödülünü alacağ ınıza sizi ikna etmeyi amaç lar.

Bu psikolojik taktiğ i lehimize kullanabiliriz, ç ünkü "iyi bahisler yapmanın" somut ödülleri gecikebilir ve belirsiz olabilirken, duygusal olanlar her zaman anlık ve kesindir. İ kincisine odaklanarak, davranış larımız üzerinde önemli bir güç kazanabiliriz. Fizyolojimize nasıl fayda sağ layacağ ından ç ok, sigara iç menin veya daha az iç menin veya diyetimize veya egzersiz rutinimize bağ lı kalmanın nasıl hissettireceğ ini düş ünebiliriz ; net değ erimizi veya borç larımızı nasıl etkileyeceğ i yerine, birikimlerimizin arttığ ını veya borç larımızın düş tüğ ünü görmenin nasıl hissettireceğ ini

Machine Translated by Google

mali dayanıklılık; Diğer değerli faaliyetlere nasıl zaman ayıracağındansa, sosyal medyada veya TV izlemekte daha az zaman harcamanın nasıl bir his olacağını .

Anlık bir arzuyu kısa devre yaptırmanın bir başka yöntemi de sizi cezbeden her şeyi gözünüzün önünden uzaklaştırmaktır. Bu işe yarıyor, çünkü anında ödülü görememek, onu ilkel benliklerimiz için daha az heyecan verici hale getiriyor ve böylece reddetmeyi kolaylaştırıyor.

Örneğin, Illinois Üniversitesi'ndeki bilim adamları tarafından yürütülen bir çalışma Çalışma masasının çekmecesinde şeker kavanozu bulunduran ofis çalışanlarının, masalarında saklayanlara göre çok daha az şeker tükettikleri ortaya çıktı. 7 Bir çekmeceye uzanmak, bir masanın diğer tarafına uzanmaktan daha zor değildir, ancak güzellikleri gözden uzak tutmak akıllardan sıyrılmalarına yardımcı oldu.

Cambridge Üniversitesi'ndeki bilim adamları tarafından yürütülen başka bir çalışmada da benzer sonuçlar görüldü. 8 Bu durumda, katılımcılara bir "gevşeme ve kişilik" egzersizinin parçası oldukları söylendi ve on dakika boyunca birkaç dergi ve bir kase şeker bulunan bir odaya yerleştirildiler.

Bir grup katılımcı için kase çok yakındı - yaklaşık yirmi santimetre uzakta - diğeri için biraz daha uzak - yaklaşık yetmiş santimetre uzakta. Araştırmacılar, şekerden yetmiş santimetre uzakta olan insanların, daha yakın olanlara göre ortalama yüzde 40 daha az yediklerini buldular.

Aynı çalışmanın başka bir varyasyonunda, katılımcılar aynı duruma maruz bırakıldı ve ardından çözmeleri için (zihinsel yorgunluğa neden olmak için) bir ezberleme problemi verildi ve ardından koşullara yeniden maruz bırakıldı. Sonuç aynıydı, bu da şeker yemedeki azalmanın ona ulaşmak için gereken bir bilişsel çaba meselesi değil, sadece yakınlık meselesi olduğunu gösteriyordu. 8 -

Ayrıca, istenmeyen bir aktiviteye dalmanıza izin vermeden önce on dakikalık zorunlu bir bekleme süresi ayarlayabilirsiniz. Bu çok uzun bir süre gibi görünmeyebilir, ancak Princeton Üniversitesi'ndeki bilim adamları tarafından yürütülen araştırmalar, durumu nasıl algıladığınız konusunda büyük bir fark yaratabileceğini gösteriyor. 9 -

Kısacası, anında tatmin isteyen parçanız onu şimdi istiyor ve sadece on dakika ertelemeye karar verirseniz, artık anlık bir ödül değil, sakinleşmenize ve daha akıllıca bir seçim yapmanıza olanak tanıyan gelecekteki bir ödül görüyor.

Bu nedenle, daha önce tartışılan tatlılarla hesaplaşma durumunda, on dakika beklemek (ve söz konusu uzun vadeli ödülü görselleştirmek) şımartma arzusunu bastırmak için yeterli değilse, o zaman kendinize izin verin, ama daha önce değil.

Bunu ters çevirin ve erteleme ile mücadele için güçlü bir stratejiniz olur. Sadece on dakikalığına korktuğun her şeyi yapmaya karar ver.

Machine Translated by Google

ve bir kez kalktıklarında, durmanıza izin verin. Muhtemelen devam etmek isteyeceksiniz!

İ rade gücünüzü eğ itmek iç in bir baş ka oldukç a etkili stratejiye de denir. Bu, konumunuzu ve bir davranış a olan bağ lılığ ınızı güç lendirmek ve kendi kendini sabote etmeye yönelik el altından her türlü giriş imi savuş turmak iç in ş imdi harekete geç meyi gerektirir.

Tıpkı Ulysses'in, deniz Sirenlerinin güzel ş arkılarına kapılmamasını sağ lamak iç in adamlarına onu gemilerinin direğ ine bağ lamalarını söylediğ i gibi, siz de kendinizi nefsinizden koruyacak sistemler yaratabilirsiniz. Doğ ru ön taahhüt stratejileriyle, baş arısızlığ ı neredeyse imkansız hale getiren önlemleri devreye sokabilirsiniz.

Örneğ in, internette erteleme konusunda sorun yaş ıyorsanız ç alış mak yerine Cold Turkey adlı programı indirebilirsin (www.getcoldturkey.com) belirli web sitelerini ve uygulamaları engellemenizi veya belirli bir süre boyunca internetinizi tamamen kapatmanızı sağ lar.

Bir diyete bağ lı kalmak sizin mücadelenizse, evdeki tüm cazip abur cuburları atıp yeniden satın almayarak, her gün iş e getirmek iç in sağ lıklı öğ le yemekleri hazırlayarak ve www.dietbet gibi bir web sitesine para koyarak ön taahhüt verebilirsiniz . .com.

Düzenli olarak egzersiz yapmayı önceden taahhüt etmek istiyorsanız, aydan aya gitmek yerine spor salonunuza yıllık üyelik iç in ödeme yapabilir veya ç evrimiç i bir koç luk hizmetine kaydolabilirsiniz.

Binlerce kiş inin ön taahhütte bulunmasına yardımcı olan baş ka bir araç www.stickk.com web sitesi her türlü hedefe baş arıyla ulaş maktadır .

Stickk, bir hedef ve zaman ç erç evesi belirlemenize, parayla bahse girmenize ve baş arısız olursanız ne olacağ ına karar vermenize olanak tanır. (Örneğ in, bir hayır kurumuna, hatta sevmediğ iniz bir kuruluş a gidebilir, bu daha güç lü bir teş vik olabilir.) Ayrıca, ilerlemenizi izleyecek ve raporlarınızın doğ ruluğ unu onaylayacak bir "hakem" atayabilirsiniz. ve taraftarları sizi neş elendirmeye davet edin.

O yüzden ş unu unutmayın: Her günün her anında fedakarlık yapıyoruz. zaman, enerji ve dikkat. Yine de doğ ru fedakarlıklar mı? Ceza yerine ödül getiren fedakarlıklar mı? İ ş leri daha iyi hale getirmek iç in gereken fedakarlıklar?

Kayıtsızlığ ı ve rahatlık ve rahatlık arzusunu aş ıyor ve zihinlerimizi ve ç abalarımızı gelecekteki faydalara odaklamak iç in disiplini mi geliş tiriyoruz, yoksa hala dar görüş lü ilkel iç güdülerimize yenik düş en ç ocuklar gibi mi davranıyoruz? Gelecekle doğ ru pazarlıklar mı yapıyoruz yoksa satış mı yapıyoruz?

Machine Translated by Google

kendimiz kısa mı

Bunlar, düzenli olarak düşünmemiz gereken temel sorulardan bazılarıdır ve nihai olarak yarattığımız beden ve yaşam, cevaplarımız olacaktır.

Yazar ve eski Navy SEAL Mark Divine ile podcast'imde röportaj yaptım birkaç yıl önce ve acemilerin bir sonraki eğitim ve seçim turuna geçmek için (kelimenin tam anlamıyla) hayatta kalmak zorunda oldukları kötü şöhretli "Cehennem Haftası" deneyimini paylaştı.

Bu çile tek bir amaç için tasarlandı -insanları beden, zihin ve ruh olarak kırmak için- ve ilk birkaç günden sonra Mark başaramayacağından korktu. Aşırı uykusuzluk, Coronado, California'nın soğuk kıyılarında amansız koşma, kürek çekme ve yuvarlanma ve görevi sürüden zayıfları ayıklamak olan talim eğitmenlerinin acımasızca zorlaması gibi kabus gibi koşullara hiçbir şey hazırlayamazdı.

Üstleri ona saat başı tek yapması gerekenin bir zili çalmak olduğunu hatırlatıyordu. sahilde ve tüm ıstırap sona erecekti. Kurtuluş her zaman el altındaydı.
Ve bu yüzden Mark, şiddetli bir şekilde titreyerek ve titreyerek gümbür gümbür dalgaların arasında otururken bir karar vermek zorunda kaldı: "Operatör" olmayı ne kadar çok istiyordu? Onun için değeri neydi?

Röportajda bana "Ölene kadar devam edeceğime karar verdim" dedi. "Ve sonra her şey çok daha kolaylaştı. Henüz öldüm mü? HAYIR? O zaman devam edebilirim."

Pek çok insan, doğru sorulara cevap bulmanın, hedef belirleme ve hedeflere ulaşmanın "sırrı" olduğunu düşünür. yanılıyorlar. Bu işin kolay kısmı.
Sır, cevaplarla yüzleşmektir.

Ne kadar acı çekmeye razısın? Neleri feda etmeye hazırsın?
Ne kadar ileri gitmeye hazırsın?

Ve şunu bil: Her zaman düşündüğünden daha zor olacak. Her zaman vermek istediğinizden daha fazla zaman, çaba ve enerji alacaktır. Her zaman karşı koyabileceğini düşündüğünden daha fazla başıtan çıkarmayla karşılaşacaksın.
Ve her zaman adil olduğunu düşündüğünden daha fazla aksilik ve şok yaşayacaksın.

Machine Translated by Google

Yine de bu engelleri aş abilirseniz, o zaman kelimenin tam anlamıyla hiç bir ş ey yoktur. ölümün kendisi dış ında seni durdurabilecek olan.

Önerilen Kaynaklar Yaş am İ ç in 12 Kural
Jordan B.Peterson tarafından

Bunu Ş imdi Yap

Bugünü gelecek iç in feda etme yeteneğ i, uygulayabileceğ iniz bir beceridir.
Diğ er tüm beceriler gibi, ne kadar ç ok pratik yaparsanız, o kadar iyi olursunuz ve ne kadar iyi olursanız, onu hayatınızın herhangi bir alanında o kadar iyi yapabilirsiniz.

Bu iyileş tirme sürecini baş latmak iç in aş ağ ıdaki yedi günlük mücadeleyi yapın. Her gün, nöronları gıdıklamayan ama kesinlikle güç lendirecek bir ş ey iç in muhtemelen arzu edilir ve zevkli bulduğ unuz bir ş eyi feda etmeyi iç erecektir.

Bİ Rİ NCİ GÜN

Soğ uk bir duş al

Araş tırmalar, soğ uk duş un daha hızlı yağ yakmanıza yardımcı olmayacağ ını gösteriyor. testosteron seviyenizi artırın, egzersiz sonrası iyileş menizi hızlandırın, bağ ış ıklık sisteminizi güç lendirin veya size daha güzel bir cilt veya saç verin, ama kesinlikle ş unu yapacaklar: 10 Sizi gerç ekten rahatsız
edecekler.

İ ş te bu yüzden mücadeleyi baş latmak iç in harika bir yol.

Özellikle, yapmanız gerekenler:

1. Duş unuzu en soğ uk ayarına getirin ve birkaç dakika ç alış tırın (suyun mümkün olduğ unca soğ uk olmasını sağ layın).
2. Kafa kafaya girin. Ayak parmaklarınızla baş lamayın ve yavaş ç a ç alış ın vücut.
3. Suyun altında en az üç dakika geç irin, dakikada bir veya bu nedenle, tüm vücudunuzun ıslak olduğ undan emin olun.
4. İ steğ e bağ lı: Soğ uk algınlığ ı tamamlandıktan sonra kendinizi sıcak suyla ödüllendirin. Veya

Machine Translated by Google

hayır, eğer onu da feda etmeye istekliysen. :-)

İKİNCİ GÜN

Kafein veya Rafine Şeker Yok

Kafein ve şeker, dünyayı döndüren iki moleküldür ve bu yüzden onlardan bir günlüğüne vazgeçeceksin.

Ve bu, yirmi dört saat boyunca onlardan tamamen vazgeçmek anlamına gelir - tek bir ons kahve veya kafeinli çay veya sükroz, yüksek fruktozlu mısır şurubu (HFCS), buharlaştırılmış kamış suyu gibi sinsi formlarında bir gram rafine şeker değil, veya dekstroz.

ÜÇÜNCÜ GÜN

Dijital Detoks

Arındırıcılar, çaylar ve takviyeler yoluyla vücudu "detoks etme" fikri tamamen şarlatanlıktır, ancak teknolojiden arındırılmış zaman yoluyla düzenli bir "dijital detoks" buna değer olabilir.

Örneğin araştırmalar, cihaz kullanımımızı azaltmanın uykumuzu iyileştirebileceğini, bizi daha az narsist yapabileceğini, ruh sağlığımızı iyileştirebileceğini ve taranan cihazlarımızla sağlıklı bir ilişki sürdürmemize yardımcı olabileceğini gösteriyor. [11]

Bunun nasıl yapılacağı basit: yirmi dört saat boyunca kesinlikle teknoloji yok; akıllı telefon, tablet, bilgisayar, televizyon veya ekranı olan başka bir şey yok.

Bu, elbette bir hafta sonu gününde yapılması en kolay olanıdır, bu nedenle bu yedi günlük mücadeleye Perşembe veya Cuma günü başlamaktan çekinmeyin (veya bu günü başka bir günle değiştirin, böylece Cumartesi veya Pazar gününe denk gelsin).

DÖRDÜNCÜ GÜN

Çok İşlenmiş Gıda Yok

Yağsız, kaslı ve sağlıklı olmak için saplantılı bir şekilde "temiz" yiyecekler yemeniz gerekmez. sağlıklı. Kalorilerinizin çoğunu besleyici, nispeten işlenmemiş gıdalardan aldığınız sürece, doğru yapıyorsunuz demektir.

Ne yazık ki, çoğu insan bunu yapmaz ve çok fazla yer.

Machine Translated by Google

bunun yerine düşük kaliteli, beslenme açısından iflas etmiş yiyecekler. Bu yüzden bugünün meydan okuması yirmi dört saat boyunca iyi yemek yemek.

Pratik olarak bu, meyveler, sebzeler, kepekli tahıllar, kabuklu yemişler, tohumlar, baklagiller ve yağsız proteinler gibi basit, "sağlıklı" yiyeceklere - kendi hazırlayıp pişirmeniz gereken yiyecekler - bağlı kalmak anlamına gelir.

Bunu olabildiğince kolaylaştırmak istiyorsanız, aşağıdakilerden birini takip edebilirsiniz. www.workoutmotivationbook.com/bonus adresindeki bonus materyalde sağlanan "temiz yemek" yemek planları .

BEŞİNCİ GÜN

Bir Saat Kardiyovasküler Egzersiz

Kardiyovasküler egzersiz, sağlığınıza birçok yönden fayda sağlayabilir. zaten düzenli direnç eğitimi yapmak.

Aynı zamanda son derece rahatsız edici olabilir ve bu nedenle bu gün, bir saat yapmak için.

Ne tür yapacağınız size kalmış, ama sorun şu: zor olmalı. Yani çok formda değilseniz, belki bir saatlik yürüyüş ve çok formdaysanız, bir saatlik kuvvetli koşu olabilir.

Mutlu yollar!

ALTINCI GÜN

Daha erken kalk

Quora veya Reddit gibi web sitelerinde bir dizi kişisel dönüşüm hikayesi okursanız, çoğunun daha erken uyanmayı içerdiğini hemen fark edeceksiniz.

Neden?
Bir dizi neden:

1. Pasif olduğunuz ve zamanınızı beklediğiniz "ölü zamanı", hayatla meşgul olduğunuz ve anlamlı bir şey yaptığınız "canlı zamanı" takas etmenize olanak tanır. Daha erken yatıp daha erken kalkarak, doğal olarak daha az yapmanız gerektiğini düşündüğünüz şeylere daha az zaman harcarsınız ve egzersiz gibi sizin için önemli olan şeylere daha fazla zaman kazanırsınız.

Machine Translated by Google

okuma, hedef belirleme, meditasyon yapma, çalışma veya günlük tutma.

2. Sessizliğin keyfini yaşamanızı sağlar. Sabahın erken saatleri huzurlu ve sakindir, ciyaklayan çocuklar veya bebekler, gürleyen arabalar veya vızıldayan cihazlar yoktur.

3. Gün doğumunun güzelliğini takdir etmenizi sağlar. Doğa her gün maviler, kırmızılar, turuncular ve morlardan oluşan büyüleyici bir manzarayla karşılıyor bizi. Bunu kaçırmak utanç verici.
4. Daha üretken olmanızı sağlar. Bir "sabah insanı" olmasanız bile, sabah insanı olabilirsiniz ve bunu yaptığınızda, her gün daha verimli işler yapılır. Dönem. Ofisin ve hayatın dikkat dağıtıcı unsurları yüksek vitese geçmeden önce en önemli işinizi yaparak, en anlamlı projelerinizde ne kadar ilerleme kaydedebileceğinize şaşırabilirsiniz.

Bu nedenle, yarın her zamankinden doksan dakika erken kalkın (vücudunuzun doğal uyku ritmi nedeniyle bu bir saatten, hatta otuz dakikadan daha kolay olmalıdır) ve sonra bu zamanı akıllıca kullanın!

Bu meydan okumada başarılı olmak için birkaç ipucu:

1. Her zamankinden iki saat önce yatın. Buradaki fikir uyumak değil bir günlüğüne kendinizi mahrum bırakın ama hem erken kalkmanın hem de iyi dinlenmenin faydalarını deneyimlemek için.
2. Çalar saatinizi yatağınızdan uzağa koyun. Ertelersin ve kaybedersin. Alarmı kapatmak için kendinizi kalkmaya zorlarsanız, uyanacaksınız.
3. Alarmınızı kapattıktan sonra yatak odasından çıkın.
4. Ne yaparsanız yapın, beyninizin sizi yatağa geri dönmeniz için kandırmasına izin vermeyin. Kendinizi yatak odasından çıkmaya zorlayın.

YEDİ GÜN

Sığlıkları terk etmek

Dikkat süreleri birçok insanın inandığı kadar hızlı azalmıyor olabilir. ama çoğu zaman dikkatimizi çekmek için yarışan çok sayıda iç ve dış uyarana sahip olduğumuza şüphe yok. 12 Bu, birçok insanın dikkatini dağıtma –

arzusunu artırdı ve araştırmalar gösteriyor ki beynimiz talep üzerine eğlenceye ne kadar alışırsa,

Machine Translated by Google

kenara çekip konsantre olmak o kadar zor. [13]

Cal Newport'un teşvik edici 2016 kitabı Deep Work'ten alıntı yapacak olursak:

> ... dikkat dağıtıcı bir hizmetin kullanılması, tek başına beyninizin odaklanma yeteneğini azaltmaz. Bunun yerine, zihninize bir yenilik yokluğuna asla tahammül etmemeyi öğreten, en ufak bir can sıkıntısı veya bilişsel zorlukta, düşük uyaranlı/yüksek değerli etkinliklerden yüksek uyaranlı/düşük değerli etkinliklere sürekli geçiş yapmaktır.

Ayrıca, dünyada ilerleme yeteneğimizin büyük ölçüde dikkatimizi yönetme yeteneğimize bağlı olacağı da aşikârdır. Kim olacağımız, ne öğrenip başaracağımız ve sonunda kimin bizimle olacağı, her gün ve her yıl en çok dikkat ettiğimiz şeylerden doğrudan ortaya çıkacaktır.

Bu nedenle Newport, yoğun bir şekilde konsantre olma yeteneğimizi geliştirmemiz ve dikkat dağıtma arzumuzun üstesinden gelmemiz gerektiğini söylüyor ve bu zorluğun amacı da bu, size biraz "üretken meditasyon" yaptıracak.

Spesifik olarak, fiziksel olarak meşgul olduğunuz ancak zihinsel olarak meşgul olmadığınız -yürümek, koşmak veya duşalmak gibi- bir dönemi ayırmanızı ve dikkatinizi iyi tanımlanmış tek bir soruna, fırsata veya soruna odaklamanızı istiyorum.

Bu, bir makalenin ana hatlarını çizmek, bir pazarlama planı veya bir iş stratejisini keskinleştirme; bir partnerle zor bir konuşma yapmak, yeni bir diyet veya egzersiz programı oluşturmak veya nasıl daha fazla para biriktireceğinizi bulmak gibi kişisel bir mesele; veya tamamlanırsa veya çözülürse hayatınızı iyileştirecek başka herhangi bir şey.

Hangisini seçerseniz seçin, bu mücadeledeki amacınız en az on beş dakika boyunca (mümkün olduğunca uzun süre) yalnızca ona konsantre olmak ve onu tamamlanmaya veya çözüme yaklaştırmaktır.

Muhtemelen ilk başta mücadele edeceksiniz - dikkatiniz muhtemelen fırlayacak, dolaşacak ve oyalanacak - ve bunda sorun yok. Bu olduğunda, aklınıza ne gelirse daha sonra düşünebileceğinizi kendinize nazikçe hatırlatın, dikkatinizi tekrar eldeki konuya getirin ve devam edin.

Newport'un "döngü" dediği şeye de dikkat edin; daha derine dalmak ve yeni fikirler üretmek yerine, zaten düşündüğünüz veya fark ettiğiniz bir şey üzerinde tekrar tekrar döngüler.

Bunun olduğunu fark ettiğinizde, bir döngüde olduğunuzu kabul edin ve ardından süreçteki bir sonraki (yeni) adıma odaklanın.

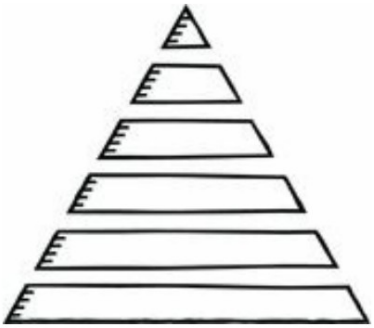
Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Bölüm 2

Hedefleri Belirlemek

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

3

Bekleme Sorunu

Mükemmel

Samurayın Yolu çaresizlik içindedir. Böyle bir adamı on veya daha fazla kişi öldüremez. Sağ duyu büyük işler başaramaz. Basitçe delir ve çaresiz ol.

—RAB NAOŞİGE

Hayatınızda gelişmek istediğiniz bir şey düşünün. Eklemek, değiştirmek veya çıkarmak istediğiniz tek şey.

Anladım? İyi.

Şimdi o iğneyi nasıl hareket ettirebileceğinize dair birkaç fikir düşünün.

Daha fazla paraya sahip olmak istiyorsanız, yapabileceğiniz birkaç yol nedir? fazladan para mı? Yaratıcı ol!

Yardım ister misin?

- Becerilerinizi TaskRabbit ve Thumbtack gibi sitelerde satın.
- Web sayfalarını kodlamayı öğrenin ve hizmetlerinizi yerel işletmelere sunun.
- Evinizde bir oda kiralayın.
- Udemy veya Skillshare gibi sitelerde bildiğiniz şeyleri öğretin.
- Bir "saha temsilcisi" olun ve işletmelerin pazar araştırması yapmasına yardımcı olun.
- Harika şeyler yapın ve Etsy'de satın.
- Instacart ile insanların yiyeceklerini teslim edin.
- İnsanların köpeklerini gezdirin.

Ya da belki biraz yağ kaybetmek ve biraz kas yapmak istersin? Tamam, beyin fırtınası yapalım.

Machine Translated by Google

- Uygun bir yemek planı yapın.
- Bir ay boyunca fast food yemeyin.
- Porsiyon kontrolünü kendi avantajınıza nasıl kullanacağınızı öğrenin.
- Aşırı yeme eğiliminde olduğunuz yiyecekleri almayı bırakın.
- Haftada birkaç kez ağır ağırlık kaldırın.
- Haftada birkaç yüksek yoğunluklu aralıklı kardiyo egzersizi yapın.
- Her sabah uzun bir yürüyüşe çıkın.

Ya da belki daha çok para biriktirmek, daha çok kitap okumak ya da yeni bir beceri öğrenmek istersin? Devam et ve listeyi yap. Bekleyeceğim.

Demek istediğim, hayatında neyi değiştirmek istersen iste, bunu yapmak kolaydır. bunu yapmanın uygun yollarının uzun bir listesini derleyin.

Asıl soru, neden bunların hiçbirini yapmadığınızdır. Neden başlamadın? Ne için bekliyorsun? Mükemmel an için mi? Mükemmel ruh hali? Mükemmel gün? Tüm hayali ödeklerinizin üst üste gelmesi için mi?

Kabul edelim: koşullar asla tam olarak doğru olmayacak. Mükemmel sadece bir bahane rahat kalmak ve statükoya yerleşmiş olmak için kullandığımız.

Birisi o şeyi "bugünlerin birinde" yapacağını söylediğinde, hepimiz gerçeği biliyoruz - eğer şimdiden zaman ve enerji ayırmadılarsa, muhtemelen asla yapmayacaklar. Yapmak yerine hayal etmeye devam edecekler, sonunda artık kendilerini hayal bile edemez hale gelene kadar.

Napolyon Bonapart bir keresinde "Bazen ölüm sadece bir eksiklikten gelir" demişti. enerjinin." Enerji eksikliğinden muzdarip olmanın en kesin yolu, taşıyabileceğimizden daha az yükü omuzlamaktan dolayı fikir ve zorluk eksikliğiyaşamaktır.
Bu şekilde mükemmeli beklemek, her gün biraz ölmek için mükemmel bir yoldur.

O halde tek seçenek, bir şeyi yapmaya başlamadan önce kendimize her şeyin "tam olarak doğru" olması gerektiğini söylemeyi bırakmaktır. Asla olmayacak. Şimdi başlayın ve ilerledikçe anlayın. Oturup bir maraton koşmak için ilham gelmesini bekleyebilir ya da hemen kalkıp on dakikalık bir koşuya çıkabilirsiniz. Bu ek işe başlamadan önce yıldızların hizalanmasını bekleyebilir veya bu gece Netflix'i atlayıp nereden başlayacağınızı okumaya başlayabilirsiniz.

Bunu yaparsanız - korkularınızı, şüphelerinizi ve endişelerinizi bir kenara atabilirseniz ve bunun yerine harekete geçin; muhtemelen sandığınızdan çok daha derin bir sürece başlayacaksınız. Ne kadar çok yaparsanız, tutumlarınızın ve duygularınızın o kadar değişeceğini göreceksiniz. Bir zamanlar sizin için çok değerli olan sınırlayıcı görüşler ve rasyonalizasyonlar parçalanacak ve yok olacak. İlk başta yabancı ve ürkütücü hissettiren davranışlar, tanıdık ve rutin hale gelecek.

Machine Translated by Google

Zamanla, iş i gerçekten yapan ender insanlardan biri haline geleceksin.

Elon Musk, son derece eksik ve kusurlu bilgi ve koşullar karşısında cesurca hareket etme kavramını kişileştiriyor. Örneğin, amacı uzay yolculuğunda devrim yaratmak ve bu yüzyılın sonuna kadar insanların Mars'ı kolonileştirmesine yardımcı olmak olan bir şirket olan SpaceX'in başlangıç öyküsünü ele alalım.

Elon, hedge fon devi Ray Dalio'ya "Uzun bir süredir, insanlığın başka bir yerden yeniden başlamasını gerektirecek, gezegen ölçeğinde kötü bir şeyin -bir veba, bir meteor- olmasının kaçınılmaz olduğunu düşündüm" dedi. , Mars gibi. Bir gün Mars programlarında ne kadar ilerleme kaydettiklerini görmek için NASA web sitesine gittim ve yakın zamanda oraya gitmeyi düşünmediklerini bile fark ettim.

"Ortaklarımla PayPal'ı sattığımızda 180 milyon dolar kazanmıştım," diye devam etti, "ve 90 milyon dolar harcarsam ve bunu eski SSCB'den bazı ICBM'ler almak için kullanırsam ve bir tanesini Mars'a gönderirsem ilham verebileceğimi düşündüm. Mars'ın keşfi."

Ray ona roketçilik geçmişi hakkında soru sorduğunda, ona sahip olmadığını söyledi. “Kitap okumaya yeni başladım” dedi.

Ve aslında bu atılgan ruh, "Elon gibi olmanın" tek yoludur.
Pek çok insan yanlışlıkla başka bir şeyi değiştirebilmeniz için önce fikrinizi değiştirmeniz gerektiğine inanıyor ya da inanmak istiyor. Koşmadan önce dengeni bulman gerektiğini.

Wisconsin-Milwaukee Üniversitesi'ndeki bilim adamları tarafından yürütülen araştırma, bunun tamamen geriye dönük olduğunu, tutumu değiştirmenin en kesin yolunun davranışı değiştirmek olduğunu ve bunun tersinin nadiren işe yaradığını öne sürüyor. 1 Koşmadan önce dengeyi beklemeniz gerektiğini düşünebilirsiniz, ancak genellikle dengeyi koşunun kendisinde bulursunuz.

Bunun nedeni, tutumlarımızı nasıl davrandığımızdan türetmemiz ve ne yaptığımızı izleyerek kim olduğumuzu anlamamızdır. Bu nedenle, nedeni ne olursa olsun, mevcut tutumlarımız ve inançlarımızla tutarsız bir şekilde hareket ettiğimizde, genellikle öznel olanı amaca uyacak şekilde ayarlayacağız, tersi değil. Başka bir deyişle, aldatıcı, utanç verici veya düpedüz korkunç olsalar bile davranışlarımızı anlamlandırmak için zihinsel modellerimizi ayarlayacağız.

Bu şekilde, her gün yaptığımız her şey, davranışlarımızı şekillendirir ve belirler. bir dereceye kadar kendini tanımlama. En iyi düşünceleri düşünebiliriz

Machine Translated by Google

tüm doğru niyetlerle, ancak eylemlerimiz bunları içermiyorsa, eksikliklerimizi rasyonalize etmek için hepsini yeniden yorumlayacağız. Ve ne kadar zeki olursak, mazeret bulmada o kadar iyi olacağız, güçlü, kendi kendini güçlendiren, kısır bir bozulma döngüsü yaratacağız.

Pek çok insan, hayatta karşılaştığımız engellerin çoğunun kendi yarattığımız sınırlamalar, kısıtlamalar ve kendimize empoze ettiğimiz eleştiriler olduğunu söylüyor. Bu muhtemelen doğrudur. Yine de, bu engelleri aşmanın tek yolunun, ilk bakışta nasıl hissedersek hissedelim harekete geçme isteklilliğimiz ve yeteneğimiz ve ardından başka türlü davranarak psikolojik zemini kaybetme ayartılarına direnmemiz olduğu da doğrudur. Bunu ne kadar iyi yapabileceğimiz ve tek başına bu, nihai olarak kaderimizi her şeyden daha fazla belirleyecektir.

Daha önceki bir analojiye dönecek olursak, ne kadar çok aksiyon yapabilirsek, hayatta o kadar çok bahse girebiliriz ve ne kadar çok bahse girebilirsek, başarı şansımız o kadar artar. Bu kadar basit.

Alice Harikalar Diyarında'nda Kızıl Kraliçe, yarışında sadece yerinde kalmak için olabildiğince hızlı koş ve herhangi bir yere gitmek için iki kat daha hızlı koş. Bu yaşam için mükemmel bir metafor. Sadece toplanmayı geçmek için koşuşturmanız ve zemin kazanmak için bunun iki katı kadar çalışmanız gerekir.

Bu bölümü efsanevi Samuray generalinden bir alıntıyla açtım. Hikayesi ve sözleri zamansız kitapta bulunan Lord Naoshige Hagakür:

> Samurayın Yolu çaresizlik içindedir. Böyle bir adamı on veya daha fazla kişi öldüremez. Sağduyu büyük işler başaramaz. Basitçe delir ve çaresiz ol.

Sözlerinin bugün dört yüz yıl önceki kadar doğru olduğuna inanıyorum, hatta daha fazla değil.

Modern "sağduyu" çok fazla çalışmamanız gerektiğini söylüyor. Bir hedefe çok fazla takıntılı olmamalısın. Kendinizi arzu ve arayış yüklerinden kurtarmanız ve sahip olduklarınıza şükretmeniz gerektiğini.

Bu felsefeler, toplumun daha "uyumlu" üyeleri tarafından hızla benimsenir. Bu insanlara göre, başaracaksan "deli" olmalısın. Tanıdığın herkesten iki kat fazla çalışmak, sabahın köründe kalkıp antrenmanlarına başlamak, anlamadıkları hedeflerin peşinden gitmek ve hayal bile edemeyecekleri riskler almak delilik.

Bu insanların birçoğu da size anlatmaktan zevk alacak. Aslında,

Machine Translated by Google

o kadar çok tavsiyeleri olacak ki, hepsini bir kağıda karalasan, tek başına dünyadaki ormanların tüm alanlarını yok edersin.
Gözlerinizi ve kulaklarınızı her zaman açık tutun, ancak ayışığının sizi hedeften saptırmasına izin vermeyin.

"Bunu yapmamalısın," diyecekler, nedenlerini sıralayarak
Neden onlar gibi hayatını boşa harcamalısın ve devam edersen neden pişman olacaksın.

Ve sonra, "Siktir et. Yine de yapıyorum."

"Onu vidala. Kalorilerimi sayacağım ve o yirmi poundu vereceğim.

"Onu vidala. Bu egzersiz programını birkaç ay boyunca takip edeceğim.

"Onu vidala. Diyetimi temizleyeceğim.

Muhtemelen sen de korkacaksın. Endişeli. belirsiz Tüm bunlar normaldir. Bisiklete ilk bindiğin zamanı hatırlıyor musun? Bu farklı değil. Tek yapman gereken omuz silkmek, "Kimin umurunda?" diye mırıldanmak. ve işe koyul. Çalışıyorsun ve daha iyi oluyorsun. İyileşirsin ve güven kazanırsın. Güven kazanırsınız ve daha iyi işler yapmak istersiniz. Bu erdemli bir döngü.

Korku ve şüphe cinleri zihninizde her zaman zıplayacak, bazen diğerlerinden daha gürültülü olacak ve bunda bir sorun yok. Hatta bazıları iyidir; hareket etmenizi, yapmanızı, çalışmanızı sağlar. Size en iyi çıkışın içinden geçmek olduğunu hatırlatır.

Ne zaman yeni bir şeye başlasam bu öcülerle dans ediyorum.
"Ya herkes ondan nefret ederse?" cıvıldayabilir. "Ya kaldıramazsan?" başka biri araya girebilir. "Ya suratında patlarsa?" bir başkası ciyaklayabilir.

Doğru yolda olduğumu bu şekilde biliyorum, bir meydan okuma belirledim takip etmeye değer. Yeni bir güvensizlikle karşı karşıya değilsem, o zaman yeterince genişlemediğimi biliyorum.

Lord Naoshige'ye göre "deli" yeterli değil. Sen de çaresiz olmalısın . Çaresizlik nedir? Napolyon Bonapart, "ölmek bir hiçtir, ancak yenilmiş olarak yaşamak her gün ölmektir" demişti. Bu çaresizlik. Yenilmemeniz gerektiği duygusudur. Her şeyin yolunda olduğunu. Yalnızca her şeyi kapsayan bir taahhüdün uygun olduğu ve başarısızlığın tek mazeretinin basitçe iradenin başarısızlığı olduğu.

Dağcı ve yazar WH Murray, "Biri kararlı olana kadar tereddüt, geri çekilme şansı, her zaman etkisizlik vardır" dedi.
"Tüm inisiyatif (ve yaratma) eylemleriyle ilgili olarak, cehaleti sayısız fikri ve muhteşem planı öldüren temel bir gerçek vardır:

Machine Translated by Google

Kiş i kesinlikle kendini adadığ ı anda, Takdir de harekete geçer. Birine yardım etmek için her türlü ş ey, baş ka türlü asla olmayacak bir ş ekilde meydana gelir. Karardan, hiç kimsenin aklına bile gelemeyeceğ ini tahmin edemeyeceğ i her türlü öngörülemeyen olay ve toplantılar ve maddi yardımlar lehinize yükselen bir dizi olay çıkar. Goethe'nin beyitlerinden birine derin bir saygı duydum: Ne yapabiliyorsan, ne hayal ediyorsan, baş la. Cesaretin içinde deha, güç ve sihir vardır!"

Yıllar önce, bunu tasavvuf veya mit olarak reddederdim. Ş imdi fenomene tamamen ikna olacak kadar deneyimledim. Bir ş eyi tam ve uygun bir sonuca götürmek için ne kadar kararlı olursam, o kadar doğ ru gider ve çoğ u zaman yalnızca ş ansa bağ layabileceğ iniz ş ekillerde - olası olmayan fırsatlar, zamanında tesadüfler ve ş anslı yaş am çizgileri.

Sebep ne olursa olsun, niyet bir tür güç çarpanı gibi görünüyor ve kararlılıkla yapılan iş , tereddütlü bir zihinle yapılan iş i geride bırakıyor gibi görünüyor.

Baş langıçta fikri reddetmeme rağ men, bir fitness yazarı ve giriş imci olarak iflas etmeye karar verdiğ im dönüm noktasını açıkça hatırlıyorum.

İ lk baş ta tereddüt ettim çünkü sağ lığ ı, zindeliğ i ve baş kalarına yardım etmeyi sevdiğ im kadar, iş portacılar, yalancılar, narsistler ve nevrotiklerle dolup taş an sağ lık ve zindelik topluluğ unu ve kültürünü gerçekten sevmiyorum. Tam olarak benim sahnem değ il.

Dahası, orta düzeyde baş arı elde eden, ancak gerçek bir takipçim, arkadaş ım ve hatta müttefikim olmayan, herkesin bildiğ i gibi rekabetçi ve kemiklerini yapmaya çalış an yeni baş layanlara karş ı açık olmayan kendi kendine yayınlanan bir kitabım vardı.

Tüm bunları dikkatlice düş ündüm, ancak üç nedenden dolayı yine de inanç sıçramasını seçtim:

1. Yalnızca yetkin bir yazardım, ancak bu, alandaki diğ er yazarların çoğ undan önemli ölçüde daha iyi kitaplar ve makaleler üretmek için yeterliydi ve bu konuda büyük ölçüde geliş ebileceğ imi ve daha da fazla zemin kazanabileceğ imi biliyordum.
2. Rakibim olabilecek insanların çoğ u tembeldi, halinden memnun ve standartlarıma göre düzensizdim ve onları bir büyüklük sırasına göre geride bırakabileceğ imden ve sıralayabileceğ imden emindim.
3. Bu insanların çoğ u aynı zamanda fakir iş adamları ve pazarlamacılardı ve bu alanlarda da onları alt edebileceğ ime oldukça emindim.

Tartış mam sert bir kararla sona erdi:

Machine Translated by Google

Bu fırsattan yararlanmak için ne gerekiyorsa yapacaktım ve fitness alanında bir sıçrama yapın.

Ve bu bir roket yolculuğu oldu.

Elbette, ekibim ve ben pek çok yanlış adım attık ve bazı acı verici darbeler aldık, ancak aynı zamanda yeterince zekice kararlar verdik ve stratejik hamleler yaptık, kömür yüzünde yeterince zaman geçirdik ve çok yönlü, multimilyon dolarlık bir ortaklık kurmak için yeterince şanslı fırsat yakaladık. şirketler topluluğu.

İşte bu benim. Senden ne haber. Ne olmasını isterdin?

Peki, ne bekliyorsun? Zaman geçiyor. Hagakure'den alıntı yapmak için Tekrar:

> Ölüm çok uzak görünüyor. Bu sığ bir düşünce değil mi? Değersizdir ve yalnızca rüya içinde bir şakadır [. . .] Ölüm her an kapıda olduğuna göre, yeterince çaba gösterilmeli ve hızlı hareket edilmelidir.

Karar verme zamanı. Yapılması gerekeni yapacak kadar deli ve çaresiz misin?

Önerilen Kaynaklar

Umursamamanın İncelikli Sanatı yazan Mark Manson

Bunu Şimdi Yap

Üretkenlik üzerine gişe rekorları kıran kitabında, İşleri Bitirmek, David Allen, dikkatimizi çeken şeyleri yakalamak, her bir öğenin ne anlama geldiğini ve bu konuda ne yapacağımızı netleştirmek ve çabalarımızı organize etmek ve optimize etmek için basit bir sistem paylaşıyor.

"GTD" felsefesinin önemli bir bileşeni, karmaşık, ezici görevleri küçük, yönetilebilir görevlere bölmek ve ardından ilkinden başlamaktır.

Allen'ın tavsiye ettiği egzersizlerden biri, dikkatimizi çeken şeyleri (endişeler, endişeler, sorunlar, sorunlar, gerilimler) almak ve bunları sonraki somut eylemlerle gerçekleştirilmek üzere ulaşılabilir sonuçlara (projelere) dönüştürmektir.

Machine Translated by Google

Bunun tadına bakalım.

Bugünlerde aklınızdan en çok geçen üç şeyi yazın. Alakasız olabileceğini düşündüğünüz için bir şeyi dışlamayın. Aklınızda çok varsa, bir nedeni vardır, bu yüzden daha sonra değil, şimdi halletmeniz iyi bir fikir olabilir.

"Birçoğumuz, arzulanan bir sonucu hayal etmekten kendimizi alıkoyarız.
birisi bize oraya nasıl gideceğimizi gösterebilir," diyor kitapta Allen.
"Maalesef bu, zihnimizin çözümler ve yöntemler üretmek ve tanımak için nasıl çalıştığı açısından geriye dönük.

[...]

"Algısal filtrelerinizin nasıl çalıştığını anlamakla ortaya çıkan basit ama derin bir ilke vardır: Bunu nasıl yapacağınızı, kendinizi yaparken görene kadar göremeyeceksiniz.

"Bunu hayatınızda gerçekleştirmeden önce genellikle kafanızda oluşturmanız gerekir."

Ardından, tam olarak arzu ettiğiniz sonuçları görselleştirin ve yazın.
bu işler

Örneğin, diyetiniz ve egzersiz rejimleriniz işe yarasaydı vücudunuz nasıl görünür ve hissedilirdi? İyi yapılırsa bu çalışma projesi nasıl görünebilir? Konuşmanız iyi gitmişse, sevgilinizle olan ilişkiniz nasıl hissedebilir?

"Ele alınacak" üç şey ne olursa olsun, her biri için nihai olarak başarının nasıl görüneceğini tasavvur edin ve hepsini yazın.

Şimdi bu hedeflere nasıl ilerleyeceğiniz konusunda beyin fırtınası yapma zamanı.
istenen sonuçlar

Olduğunuz yerden olmak istediğiniz yere en azından biraz daha yaklaşmak için ne yapabilirsiniz?

Henüz bu fikirleri yargılamayın, sorgulamayın veya değerlendirmeyin; sadece akmalarına izin verin ve bunları yazın. Burada nicelik için gidin, kalite için değil.

Ardından, Allen'ın durumu sona erdirmek için gerekli olacak fiziksel, görünür faaliyetler olarak tanımladığı "sonraki eylemlere" geçelim.

Örneğin, diyetinize daha iyi bağlı kalabilmek için aşırı yeme eğiliminde olduğunuz tüm abur cuburları atmak, sınıfları hakkında bilgi almak için üç yerel spor salonunu aramak ve evde kolayca kardiyo yapabilmek için ucuz bir dikey bisiklet satın almak, bunların hepsi olacaktır. iyi eylemler.

Machine Translated by Google

Üç endiş enizin her biri için, tamamlandığ ında sizi istenen sonuç lara bir adım daha yaklaş tıracak bir sonraki eylemi formüle edin ve bunları yazın.

Ayrıca, bu projelerden herhangi birinin (Allen'ın dediğ i gibi) birden ç ok bileş eni veya yönü varsa, hareketli parç aların her biri için tek bir sonraki eylem oluş turmaktan ç ekinmeyin.

Bu alış tırmanın kiş isel bir örneğ ini vermeme izin verin.

1. Bugünlerde aklınızdan en ç ok geç en üç ş eyi yazın.

A. Bu kitabı bitirmek ve piyasaya sürmek, Bigger Leaner Stronger ve Thinner Leaner Stronger'ı güncellemek, ilk geleneksel kitap anlaş mamı bitirmek, daha fazla tanıtım almak, ilk dört Muscle for Life dijitalimi piyasaya sürmek dahil olmak üzere, tabağ ımdaki oldukç a uzun önemli iş projelerini tamamlamak. kurslar ve Legion'un reklamlarının ölç eğ ini büyütme.

B. Son zamanlarda daha da kötüleş tiğ i iç in uyku kalitemin artması Birkaç yıl. (Ç oğ u gece en az bir veya iki kez uyanırım, oysa ben düz uyurdum.)

C. Karım ve ç ocuklarımla geç irdiğ im zamanın kalitesini artırmak, ç ünkü genellikle bunu herkes iç in maksimum derecede tatmin edici kılmadığ ımı hissediyorum.

2. Bu iş ler iç in arzu ettiğ iniz kesin sonuç ları görselleş tirin ve yazın.

A. Projelerin zamanında ve baş arılı bir ş ekilde tamamlanması, ş irketlerimin ve markalarımın büyümesini etkilemek iç in en büyük potansiyel.

B. Düzenli, kesintisiz ve dinlendirici uyku.

C. Dördümüz iç in de neş e, sevgi ve samimiyeti besleyen, ailemle düzenli, son derece olumlu ve tatmin edici deneyimler.

3. Ş imdi nasıl ilerleyeceğ iniz konusunda beyin fırtınası yapma zamanı. istenen sonuç lar.

A. Tahmini süre, zorluk ve getiriye dayalı olarak projelere aç ıkç a öncelik verin; en yüksek öncelikli proje iç in kapsamlı bir eylem planı oluş turun; daha fazlasına zaman ayırmak iç in nelerin devredilebileceğ ini veya ortadan kaldırılabileceğ ini görmek iç in ş u anda üzerinde zaman harcadığ ım her ş eyi izle ve değ erlendir

Machine Translated by Google

önemli şeyler; ne kadar çabuk bitirilebileceğini belirlemek için eylem planının iş programıma yol haritası; ve eş zamanlı olarak yapılması gereken diğer görevler ve projeler için planlama ve çizelgeleme sürecini tekrarlayın.

B. Sivilceli sonuçlarla uykumu iyileştirmek için epeyce şey denedim, ancak iki yönlü olan soruna odaklanıyorum: a. Yıllar öncesine göre uykum daha hafif. B. Ben de kafeine karşı daha hassasım.

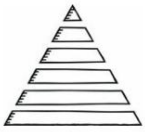
Bu nedenle, uyurken beyaz gürültü çalmayı bıraktım ve kafein alımımı hafta içi yaklaşık 120 miligramla sınırladım ve hafta sonları hiç almadım ve bu çok yardımcı oldu. Yine de sorun yüzde 100 çözülmedi ve bir hafta boyunca kafeini tamamen ortadan kaldırmak herhangi bir fark yaratmadı. Ardından, sıcak bir banyo yapmak, nefes egzersizi yapmak, yatıştırıcı müzik dinlemek ve

yakında.

C. Aile zamanı için herkesin keyif alacağı belirli aktiviteler planlayabilirim, bu yüzden yapacak bir şeyler bulmak için son dakikada çabalamıyoruz.

4. Ardından, Allen'ın durumu sona erdirmek için gerekli olacak fiziksel, görünür faaliyetler olarak tanımladığı "sonraki eylemlere" geçelim.

A. Önümdeki projeleri tahmini süre açısından değerlendirmek, Hangisinin önce ele alınması gerektiğini belirlemek için zorluk ve getiri.
B. Rahatlamak için her şeyi yapabileceğim nispeten kısa bir uyku öncesi rutini oluşturun. gece.
C. Eşim Sarah ile aile faaliyetleri üzerine beyin fırtınası yapın.



Machine Translated by Google

4

En Büyük Ortak Büyüklüğ ün Paydası

Mutlu bir hayat yaş amak istiyorsan, hayatını bir amaca bağ la, insanlara veya eş yalara değ il.
-ALBERT Eİ NSTEİ N

Her harika macera öyküsünün geri dönüş ü olmayan, geri dönüş ü olmayan bir noktası vardır. Kahraman devam edecekse, bildiğ i gibi hayatı terk etmeli ve kendini tamamen önünde olana vermelidir.

Dorothy, güneş ten kavrulmuş , ağ aç sız bir bozkırda tek odalı bir evde yaş ıyor. kasvetli teyzesi ve amcası. Tek mutluluk kaynağ ı köpeğ i Toto'dur. Bir gün bir kasırga ovalardan geç er ve onu Land of Oz'daki yemyeş il Munchkin Ülkesine taş ır. Eve dönmek iç in Zümrüt Ş ehir'e gitmeli ve gizemli Oz Büyücüsü ile tanış malıdır.

Roma, Kartaca ile yaptığ ı toprak anlaş masını ihlal eder ve Hannibal, Saguntum Roma himayesini kuş atarak misilleme yapar. Roma, Kartaca'dan adalet ister ama bunun yerine savaş ilan edilir ve İ kinci Pön Savaş ı baş lar.
Hannibal'in sayıları kudretli Roma İ mparatorluğ u'nun ç ok altında, ancak askeri dehası ve cüretkarlığ ı onu ç öküş ün eş iğ ine getiriyor.

Siddhā rtha Gautama, kaderinde bir
ayrıcalık ve lüks yaş am. Bir gün tebaasıyla tanış mak iç in sarayından ç ıkar ve insanın ç ektiğ i ıstıraba ve yaş lılığ ın ç ürümesine ilk kez tanık olur. Ütopyayı alt üst eden deneyimi, saray duvarlarının ötesine daha fazla yolculuk yapmak iç in motive eder. Sonunda vicdanı, onu korunaklı, soylu hayatından kaç maya ve sefalete ruhani bir ç özüm bulmak iç in halkını birleş tirmeye iter.

Bu insanların her birinin hedefleri vardı: eve dönme hedefi, güç lü bir zalimi yenme hedefi, bütün bir halkı genç leş tirme hedefi.
Hedefler eylemi besler, ç ünkü hedefler bize amaç verir ve amaç ,

Machine Translated by Google

bize ilham verir, bizi aydınlatır ve teknelerimizi yüzdürür. Ancak gerçekten önemli bir şey yaptığımızı hissettiğimizde hayata tam olarak katılabiliriz. Kendi Rubicon'larımızı aşma ve daha iyi bir geleceğe doğru yürüme gücünü ancak bilerek bulabiliriz.

Bu nedenle amaç ve anlam arayışı, zamanın başlangıcından beri her kültürde en güçlü ve kalıcı temalardan biridir.

Bunu Homer's Odyssey'de bulacaksınız ve tarihin en büyük ruhani figürlerinden bazılarına ilham vermiştir: İsa, Buda, Musa, Muhammed ve sayısız diğer saygıdeğer aziz ve peygamber. Hatta bu arayışı modern kültürde, Perceval'in Kutsal Kâse'yi arayışının öyküsünü Indiana Jones'un cüretkar karakteri aracılığıyla yeniden anlatan Indiana Jones ve Son Haçlı Seferi gibi filmlerde ve Luke'un rol aldığı ünlü Star Wars üçlemesinde bile bulabilirsiniz. Skywalker, Darth Vader ve İmparatorluğu yenerek en derin korkularıyla yüzleşir. Anlam arayışının ve iyi ile kötünün mücadelesinin efsanevi öyküsünü anlatan bu filmlerin tüm zamanların en başarılı filmleri arasında yer alması tesadüf değil.

Hedefler, yolculuğunuz için oluşturduğunuz kilometre taşlarıdır. Nasıl olduğunu onlar belirler uzağa gideceksiniz ve değerli bir şey başardığınızı nasıl anlayacaksınız. Merakınızı, hayal gücünüzü, tutkunuzu ve terinizi döktüğünüz gemilerdir ve sizi dürtü, coşku ve neşe ile doldururlar.

Ancak hedeflerin tüm bunları yapabilmesi için, ustaca ele alınmaları gerekir, çünkü bir şeyi başaracağınızı söylediğinizde, varlığınızın özünü tehlikeye atmış olursunuz. Öz kimliğiniz, öz saygınız ve öz yeterliliğiniz tehlikede ve yapmaya karar verdiğiniz şeyi yapmamak, iliklerinize kadar kesebilir.

Bu yüzden hedeflere saygı duyulmalıdır. Hatta korkuyordu. Riski size ait olmak üzere onlarla önemsiz şeyler yapın, çünkü sizi kırabilirler - sizi bitirip her türlü zayıflığınızı ve güvensizliğinizi açığa çıkarabilirler. Bazı insanların ruhları, büyük hedeflerle feci karşılaşmalarından asla kurtulamaz. Anlamlı bir amaca başlamadan önce en azından biraz olsun ayıklık veya alçakgönüllülük hissetmiyorsanız, muhtemelen başarısız olacaksınız. Henüz çapayı çekmeyin.

Ve bu nedenle, hedef belirleme ve ulaşma hakkında bir tartışma uygun çünkü bunu doğru yapabilirseniz, spor salonunun içinde ve dışında uzun vadeli başarı ve memnuniyet şansınızı büyük ölçüde artırabilirsiniz.

Önerilen Kaynaklar

Machine Translated by Google

Zor Hedefler yazan Mark Murphy

Bunu Şimdi Yap

Merakını, hayal gücünü, tutkusunu ve alın terini hedeflerine döküp gerçeğe dönüş türen kimleri tanıyorsun? Hayran olduğun ne yaptılar? Cevaplarınızı yazın.

Bu kritere uyan birini gerçekten tanımıyorsanız, kimin yaptığını kimden öğrendiniz? Onlar ne yaptı?

Yazdığınız kişi (veya kişiler) tanıdığınız biriyse, kendilerine nasıl davrandıklarını takdir ettiğinizi onlara söylediniz mi? Kendi hedeflerinize ulaşmanız için size ilham verdiklerini mi?

Değilse, şimdi yapın! Bu onların gününü yapacak!

Bu konudaki fikrimi öğrenmek istersen, benim için babam, kim bir başarılı girişimci, hayırsever ve her yönüyle mensch ve hakkında okuduğum, hikayeleri bana ilham veren ve fikirlerimi, tutumlarımı ve davranışlarımı şekillendiren Theodore Roosevelt dahil insanlar, Büyük İskender, Elon Musk, John D.Rockefeller, ve Leonardo da Vinci.

Bu insanlara birkaç nedenden dolayı hayranım ve onlardan çok şey öğrendim ve yararlandım. Detaylarla sizi sıkmak istemem ama iş in güzel yanı şu:

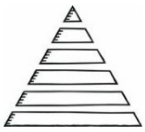
- Babamın şefkatine ve cömertliğine hayranım ve bunu, karşılaştığım gıdıklayıcı durumlarda daha iyi gezinmeme yardımcı olması için kullandım.
- Teddy Roosevelt'in bilgeliğine, cesaretine ve şevkine hayranım ve bazı kişisel standartlarım ve hırslarımı onun tutum ve davranışlarına göre modelledim.

- Büyük İskender'in ve Elon Musk'ın iradesine hayranım ve yapabileceğimi düşündüğümden daha fazlasını yapmak ve olmak için hayatlarından cesaret aldım.

- John D. Rockefeller'ın azmine ve kararlılığına hayranım ve onun hikayesinden çıkardığım dersleri işimi ve işimi geliştirmek için uyguladım.

- Leonardo da Vinci'nin merakına ve dürüstlüğüne hayranım ve diğer insanların ne düşünebileceğinin aksine, kendi davulumun ritmine göre yürümek için onda ilham buldum.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

5

Yanlış Yol ve Doğru Yol

Hedefler belirlemek

İddialı olduğunuz şeyde başarısız olsanız bile, tamamen başarısız olmanız çok zordur.
İnsanların anlamadığı şey bu.
—LARRY SAYFASI

Çoğu insan gibiyseniz, hedef belirlemeye basit bir soru sorarak başlarsınız: "Ne istiyorum?"

Burası başlamak için iyi bir yer, ancak bu soruyu çok dikkatli bir şekilde yanıtlamazsanız belirli bir şekilde, gerçekten değerli bir şey elde etme şansınız düşüyor.

Kabaca yontulmuş arzularınızı işlevsel hedeflere dönüştürmenin ilk adımı spesifik olmaktır, çünkü belirsiz hedefler ilk başta daha motive edici görünse de, bu şekilde bırakılırsa hızlarını hızla kaybederler.

Bu, uzun vadeli hedefleri yazmanın, netleştirmenin ve planlamanın üniversite öğrencilerinin akademik performansını nasıl etkileyeceğini test eden Erasmus Üniversitesi Rotterdam'daki bilim adamları tarafından yürütülen bir çalışmada dahil olmak üzere bir dizi çalışmada gösterilmiştir. [1] Bu, sınıfının en

iyisinden en alt yüzdesine kadar değişen öğrencilerden neden okula gittiklerini ve bu fırsattan en iyi şekilde nasıl yararlanacaklarını açıklamalarının istendiği çevrimiçi bir yazma alıştırması aracılığıyla gerçekleştirildi.

gibi soruları öğrenciler yanıtladı. . . .

- "Önümüzdeki altı ay içinde ne hakkında daha çok şey öğrenmek istersiniz? İki yıl? Beş yıl?"
- "Hangi alışkanlıklarınızı geliştirmek istersiniz?"

Machine Translated by Google

- “Altı ay sonra nerede olmak istiyorsun? İ ki yıl? Beş yıl? Neden?
  Neyi baş armaya çalış ıyorsun?”

Ardından, hedeflerine öncelik vermeleri, onları alt hedeflere ayırmaları ve olası engellerin bir listesini ve ortaya çıkmaları halinde bunlarla baş a çıkma yollarının bir listesini oluş turmaları talimatı verildi.

Bir yıl sonra, araş tırmacılar katılımcıların ilerlemesini incelediler ve sonuçlar çarpıcıydı. Her bir katılımcı grubu daha fazla üniversite kredisi kazandı ve ilk yıllarından sonra okulda kalma olasılıkları daha yüksekti ve en ş aş ırtıcı olanı, yüzde 44 daha fazla üniversite kredisi kazanan ve kayıtlı kalma olasılıkları yüzde 54 olan etnik azınlık öğ rencilerinde görülen sonuçlardı. .

Bu alış tırmanın da zor olmadığ ını unutmayın. çok sürmedi zaman, çaba veya düş ünce, yine de okulu bırakmakla yüksek maaş lı bir iş e girmekle yoksulluk sınırında çürümek arasındaki fark olabilecek türden sonuçlar üretti.

(Merak ettiyseniz, bu alış tırma www.workoutmotivationbook.com/bonus adresinden indirebileceğ iniz ücretsiz bonus materyallerden öğ renebileceğ iniz Kendi Kendini Yazma Programı idi .)

Dileklerimizi netleş tirmek iç in iyi bir ilk adım, onlara "Nasıl olacak" diye sormaktır. Ne zaman baş ardığ ımı biliyorum?”

Örneğ in, "Kilo vermek istiyorum" ifadesi "Kendime uyum sağ lamak istiyorum"a dönüş ebilir. Beş numara kot pantolon," "Daha sağ lıklı olmak istiyorum", "Normal tansiyon ve kolesterol seviyelerine sahip olmak istiyorum"a dönüş ebilir ve bir kadın iç in "Fit olmak istiyorum", "On kilo almak istiyorum"a dönüş ebilir. kilo kas ve vücut yağ ımı yüzde 20'ye düş ür.

Buradan, taahhüdünüzü güç lendirmek iç in ortak öneriler ve takip, yukarıda özetlenen yazma alış tırmasının genel yaklaş ımını yansıtır: hedeflerinizi yazın, bir plan yapın, ilk birkaç dönüm noktasının kolay olduğ undan emin olun, engelleri önceden tahmin edin, ilerlemenizi takip edin, ya ne kadar ilerlediğ iniz açısından. gelin veya ne kadar kaldığ ınız (hangisi daha küç ükse ona odaklanın) ve ilerleme kaydettikç e kendinizi ödüllendirin.

Bunların hepsi geç erli ve değ erli taktikler ama bunlardan herhangi birini yapmadan önce baş ka bir soru üzerinde düş ünmeniz gerekiyor:

"Ne tür bir acı istiyorum?"

Bir arzuyu ifade etmek kolaydır ve özellikle daha iyi bir vücut, daha fazla zaman ve özgürlük veya daha fazla gelir veya tasarruf gibi herkesin istediğ i bir ş ey olduğ unda.

Machine Translated by Google

Zor kısım, yıldızları gözümüzden çıkarmak ve bunları elde etmek için ne kadar acıya katlanmaya hazır olduğumuzu düşünmektir. Fedakarlık, can sıkıntısı, şüphe, hayal kırıklığı ve umutsuzluğun acısı. Kendine güveni paramparça edebilen, kendini ifade etmeyi bastırabilen ve kendini gerçekleştirmeyi ezebilen acı.

Bu, kendimizi bir ödüle adamadan önce, önce maliyeti değerlendirmemiz ve ödemeye istekli olup olmadığımızı görmemiz gerektiği anlamına gelir. Başarı şansımız olacaksa, onu aşmaya başlamadan önce önümüzde uzanan araziyle yüzleşmeliyiz.

Tom Brady, futbol tarihine bu oyunu oynamış en büyük oyun kuruculardan biri olarak geçecek, ancak yıllar önce, o sadece "Tommy" idi, biten bir takıma başlamak için bile yeterince iyi olmayan bir dokuzuncu sınıf öğrencisiydi. 0–8 ve tek bir gol atmadı.

Genç Brady'nin hayatındaki çoğu insan, beyzbolun onun en iyi sporu olduğunu düşündü ve bu nedenle onun yerine futbol oynama kararını anlamadı. Bir kolu vardı ama hızlı değildi, çevik değildi ve ilk sezonunu yedek kulübesinde ısınarak geçirdi. Bu muhtemelen nereye gidebilir?

Brady onlara aldırış etmedi. "Bir gün, bir ev ismi olacağım" bir okul gazetesinde yazdı. Ailesi iyi güldü. Tommy'yi ne kadar sevip destekleseler de, pek çok kişinin tanıdığı adıyla "The Little Brady"nin bir gün Joe Montana ve Johnny Unitas gibi efsaneler arasına katılacağını hayal bile edemezlerdi.

Bunu nasıl yaptı? Gerçekten çok basit. için her şeyden vazgeçti futbolda büyük olmak.

Brady'nin 2018'de altı bölümlük Facebook Watch belgeselinde söylediği gibi Tom vs. Zaman, "Olabildiğinin en iyisi olmak için ne yapmaya hazırsın ve nelerden vazgeçmeye hazırsın? Sadece çok fazla enerjin var ve saat hepimiz için işliyor."

"Eğer bana karşı rekabet edeceksen," diye ekledi, "istekli olsan iyi olur." senin hayatından vazgeçmek, çünkü ben benimkinden vazgeçiyorum."

Bu ruh, Tommy'ye gençlerin normalde yapmadığı şeyleri yapması için ilham verdi; ayak hareketlerini geliştirmek için kendi yorucu ip atlama programını tasarlamak, okuldan sonra akşam antrenmanları yapmak ve video oyunları oynamak yerine ev ödevlerini yapmak ve saplantılı bir şekilde can sıkıcı bir seksek çalışması yapmak gibi. takım arkadaşlarının nefret ettiği ve lanetlediği "beş noktalı tatbikat" gibi bir egzersiz gibi.

Tüm olağanüstü performans sergileyenlerde yaşayan ruh budur. işte bu hepsi aşağı geliyor.

Örneğin, Thomas Edison'un yaşamı boyunca belirleyici hedefi,

Machine Translated by Google

doğ anın sırlarını ve onları insanlığ ın mutluluğ u iç in istismar edin. Daha küç ük her hedefi - onun her icadı - tüm dünyayı ve insanlığ ı kucaklayan o tek, kalıcı, söndürülemez hırsın bir yan ürünüydü yalnızca.
ırk.

Edison gibi, Marie Curie'nin hedefleri de kimliğ ini ş ekillendirdi. Bir zamanlar Polonya'yı terk etmek ve Paris'te bilim okumak iç in ateş li bir tutkuyla yanıp tutuş an genç bir mürebbiyeydi, çünkü kendi ülkelerinde kadınların ileri eğ itim almasına izin verilmedi. Ancak bu, ailesinin imkanlarının ötesindeydi, bu yüzden kız kardeş i Bronya ile bir anlaş ma ayarladı, bu sayede Marie, Bronya'nın eğ itiminin ödenmesine yardımcı olmak iç in çocuklara öğ retmenlik yapacak ve Bronya mezun olduktan sonra, iyiliğ in geri ödenecekti.

Marie yaklaş ık üç yıl boyunca günlerini kız kardeş inin ihtiyaç larını karş ılamak iç in çalış arak geç irdi. gecelerini masasında tek baş ına, rehberlik veya tavsiye olmaksızın sosyoloji, fizik ve matematik üzerine eski ciltleri okuyarak geç irdi - daha sonra bu çalış maların "zorlukla kuş atıldığ ını" söyledi. Ama azim meyvesini verdi ve yirmi dört yaş ında, kız kardeş i Sorbonne'dan mezun olup evlendikten sonra, Marie hayalinin peş inden koş abildi.

Marie'nin üniversite eğ itimi, yetersiz bir orta öğ retim nedeniyle inanılmaz derecede zorlayıcıydı. Bununla birlikte, son derece zor bir konu olan ve daha yeni keş fedilen radyoaktivite üzerine doktora teziyle bir Nobel Ödülü - bunu yapan ilk kadın - kazanarak akademik eksikliklerinin üstesinden muhteş em bir ş ekilde geldi. Sekiz yıl sonra, bu kez radyum ve polonyum üzerine yaptığ ı araş tırma nedeniyle ikinci bir Nobel Ödülü kazandı ve bunu yapan ilk kiş i oldu.

Aristoteles, baş arı ve mutluluk iç in zarif formülünde bu yaş am tarzını onurlandırdı. "Önce," diye yazdı, "belirli, net bir pratik ideale sahip olun; bir amaç , bir hedef. İ kincisi, amaç larınıza ulaş mak iç in gerekli araç lara sahip olun; bilgelik, para, malzemeler ve yöntemler. Üç üncüsü, tüm imkanlarınızı bu amaca göre ayarlayın."

Hedeflere ulaş madaki baş arısızlığ ın motivasyon, tutku veya baş ka bir anlaş ılmaz duygu eksikliğ inden kaynaklandığ ı bize sık sık söylenir. Bize sık sık daha büyük veya daha derin düş ünmemiz, arabalarımızı bir yıldıza bağ lamamız ve baş arının neye benzediğ i ve gerç ekten neyi baş armak istediğ imiz üzerine meditasyon yapmamız gerektiğ i söylendi.

Baş arısızlık nadiren bu çizgiler boyunca çözülür. Bunun yerine, Brady'nin son yirmi beş yıldır her gün yanıtladığ ı soruya yanıtınızı somutlaş tırmalısınız: Neyden vazgeç meye hazırsınız?

Hedeflere bu açıdan baktığ ınızda, etkili hedef belirlemenin her ş eyden çok etkili hedef seç imi meselesi olduğ unu çabucak öğ renirsiniz. İ çinde

Machine Translated by Google

diğer bir deyişle, önce hangi hedeflerin zahmete değip değmeyeceğine karar vermeli, sonra tüm dikkatinizi ve çabanızı ilk kovadaki şeylere odaklamalı ve gerisini bırakmalısınız.

Ray Dalio'nun İlkeler'de dediği gibi, "Çok ve yaratıcı bir şekilde çalışırsanız, hemen hemen istediğiniz her şeye sahip olabileceğinizi, ancak istediğiniz her şeye sahip olamayacağınızı öğrendim. Olgunluk, daha iyi alternatiflerin peşinden gitmek için iyi alternatifleri reddetme yeteneğidir."

Bunu yapmazsanız - kendinizi çok fazla amaca doğru çok fazla yönde zorlamaya çalışırsanız - psikologların "hedef rekabeti" dediği şeyi yaşarsınız.

Hedefleriniz, zamanınız ve dikkatiniz için birbiriyle yarışacak ve bu kaynakları ne kadar ince dilimlerseniz, onlar (ve siz) o kadar yıpranmış ve bitkin hale geleceksiniz. Bu nedenle, hedef belirlemede daha az genellikle daha fazladır ve istediğinizi söylediğiniz şeylere sahip olmak için gerçekten ne kadar ödemeye hazır olduğunuz konusunda kendinize karşı acımasızca dürüst olmanızın nedeni budur.

Hayatınızın, zamanınızla beslenen bir soba tarafından temsil edildiğini hayal edin ve çaba ve hedeflerinizin ocakta pişirmek istediğiniz yemekler olduğunu.

Çalışmak için yalnızca çok fazla brülörünüz var ve yalnızca bu kadar yakabilirsiniz. çok uzun süre önce çok fazla yakıt, yani, yanıyor, bu yüzden bir seçim yapmanız gerekiyor: diğerlerine başlamadan önce daha az sayıda yemeği tamamlamaya mı getiriyorsunuz yoksa aynı anda bir düzine yemeği açıp kapatarak pişirmeye mi çalışıyorsunuz? çılgın bir mutfak hokkabazlığı eylemindeki menzil?

İkinci yaklaşımın eninde sonunda yiyecek olmasına rağmen, muhtemelen çoğunu yemek istemeyeceğinizi bilmek için yemek pişirme hakkında fazla bir şey bilmenize gerek yok.

Böylece hayatta gider. Sadece çok fazla bant genişliğiniz var. Her gün birkaç cephede (örneğin sağlık, hobiler, iş, aile ve arkadaşlar) uzun vadeli hedeflerden oluşan bir smorgasbord için çalışmak mümkün olsa da, sürekli çaba ve zorluklar karşısında dayanıklılık için benzersiz bir kapasite gerektirir ve düzensizlik ve kaosa karşı büyük bir iştah. Ve o zaman bile, ücretini alıyor.

Hedef belirleme ve çabalamaya yönelik daha akıllıca bir yaklaşım, o halde, tam olarak ne istediğimizi netleştirmeye, ödemeye razı olduğumuz fiyatları belirlemeye, partinin en önemli hedeflerini seçmeye ve dikkatle odaklanmaya dayalı olarak belirlemeye, önceliklendirmeye ve elemeye dayanır. onlara.

Bunun için pek çok yöntem var ama benim özellikle hoşuma gidenlerden biri, Warren Buffett'ın "2 Liste Stratejisi"nin biraz değiştirilmiş bir versiyonu.

Machine Translated by Google

bana arkadaş ım James Clear tarafından tanıtıldı.

Yirminci yüzyılın en baş arılı yatırımcısı ve dünyanın en zengin adamlarından biri olan Buffett'ın tanıtılmaya ihtiyacı yok. Hedefleri nasıl daha iyi belirleyeceğ imiz ve hedeflere ulaş acağ ımız konusunda ondan hepimizin bir ş eyler öğ renebileceğ imizi söylemeye gerek yok.

Buffett'ın stratejisi özellikle parlaktır, çünkü kapsayıcı yaş am hedeflerine, alana özgü hedeflere ve hatta haftalık yapılacaklar listelerine uygulanabilir. Aş ağ ıdaki gibi gider:

ADIM 1 İ lk

yirmi beş hedefinizi, projenizi veya görevinizi yazın.

Acele etmeyin ve genel olarak veya hayatınızın belirli alanlarında size doğ ru çekildiğ ini hissettiğ iniz her ş eyi not edin.

Unutmayın, düzinelerce görev türünü ve binlerce katılımcıyı içeren yüzlerce bilimsel deney, hedefler ne kadar spesifik ve zorlayıcı olursa ortaya çıkan performansın o kadar iyi olduğ unu kesin olarak kanıtlamış tır, bu yüzden burada olabildiğ ince spesifik olun.

"Elimden gelenin en iyisini yapmak" veya "çok çalış mak" gibi ölçülemeyen belirsiz hedefler koymayın. "XYZ ödülünü kazanmak" veya "X ürününü 1 Ocak'a kadar oluş turmak" gibi belirli, zorlu hedefler tasavvur etmek için kendinizi zorlayın.

ADIM 2 Yirmi

beş hedef, proje veya görev arasından en önemli ilk beş ini daire içine alın.

Nihayetinde hangisini seçmeniz gerektiğ ini belirlemek için, en kritik, ödüllendirici veya ilginç olarak öne çıkanlar.

Ardından, ilkinden baş layarak, bunu baş armaya çalış ırken karş ılaş abileceğ iniz en büyük üç engeli düş ünün ve yazın.

Yolunuza kim veya ne çıkabilir? Onu yorucu yapan ne olabilir? Ne fedakarlık yapmanız gerekebilir mi?

Ş imdi bu hedefi, projeyi ya da görevi gerçekleş tirmenin nasıl bir his olacağ ına dair birkaç cümle yazın. Hayatınızda ne gibi olumlu değ iş iklikler olabilir? Buna değ er ne olabilir?

Machine Translated by Google

Şimdi hedefin, projenin veya projenin olumsuz ve olumlu yönlerini karşılaştırın.
görev ve bununla ilgili ateşinizi düşünün. Kendinizi güvende ve enerjik hissediyorsanız,
listenizde tutun. Bununla birlikte, cesaretiniz kırılmış veya kararsız hissediyorsanız, hedefi
yeniden formüle etmeyi veya tamamen bırakmayı düşünün.

İlk önce daire içine aldığınız hedeflerin, projelerin veya görevlerin her biri için bu
işlemi tekrarlayın ve aleyhinize karar verdiklerinizi "sonraki en iyi" seçeneklerle değiştirin.

Son olarak, incelemeden sonra kalan daire içine alınmış öğeleri gözden geçirin ve bunlardan,
En kritik, ödüllendirici veya ilginç olarak öne çıkan beş tanesini (tekrar) daire içine alın.

ADIM 3 Bu

hedefleri iki listeye ayırın.

İlk beş hedef, proje veya görev A Listesini, geri kalanı ise B Listesini oluşturur.

Sonraki kısım çok önemli. Çoğu insanın yapacağı şeyi yapmak yerine - birincil odak
noktası olarak A Listesi üzerinde çalışmaya başlayın ve zaman izin verdiğinde B Listesinden
uzaklaşın - Buffett, A Listesi üzerinde çalışmaya başlamanız ve A Listesine kadar B
Listesindeki potansiyel dikkat dağıtıcı her şeyden kaçınmanız gerektiğini söylüyor. tamamlandı.

Buffett hedeflerine bu şekilde yaklaşıyor çünkü her şeyin, özellikle de
önemsediğimiz şeylerin bizim fark ettiğimizden daha fazla zaman, enerji ve dikkat
gerektirdiğini biliyor. Bunu bu şekilde yapıyor çünkü beş taneye doğru koşmak, yirmi küsur
şeyi yarım yapmaktan çok daha kolay ve keyifli.

Ayrıca, işlerin feci şekilde ters gitme ihtimalini azaltır.
- Murphy yasasının kendini göstermesi - yapılması için gereken süreyi azaltarak. Unutmayın:
Bir şeyi hayata geçirmek ne kadar uzun sürerse, o kadar çok sendeleyip başarısız olabilir.

Hayatın her kesiminden ve disiplininden üstün başarı gösterenlerin bunu çok uzun
zamandır yaptıkları ortaya çıktı. Görünüşe göre bu, büyüklüğün büyük "sırlarından" biri.

Önerilen Kaynaklar

Bir şey Gary Keller ve Jay Papasan tarafından

Machine Translated by Google

Bunu Şimdi Yap

Aşağıdakileri göz önünde bulundurarak değiştirilmiş Buffett "2 Liste" alıştırmasını yapın. Hayatınızın beş kilit alanı ve ilk yirmi beş hedefinizi, projenizi veya görevinizi yazın.

1. Sağlık 2.
İş 3.
Aşk 4.
Aile 5.
Arkadaşlar

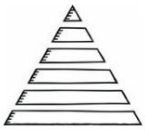
Ardından, yirmi beş arasından en kritik, ödüllendirici veya ilginç olarak öne çıkan beş tanesine odaklanın ve onları vurgulayın. Bunlar neden ilk beş iniz? Yazılı olarak açıklayınız.

Ardından, yolunuza çıkabilecek en büyük üç engeli yazın.
bu hedeflerin her biri. Onları zorlaştıran ne olabilir? Neleri feda etmeniz gerekebilir?

Şimdi her birini başarmanın nasıl bir his olacağına dair birkaç cümle yazın.
Bu hedeflerin, projelerin veya görevlerin Hangi olumlu değişiklikler meydana gelebilir? Buna değer ne olabilir?

Şimdi hedeflerin, projelerin veya projelerin olumsuz ve olumlu yönlerini karşılaştırın. görevler ve bunlarla ilgili ateşinizi ölçün.

Kendinizden emin ve enerjik hissettiğiniz kişileri koruyun ve yeniden formüle edin veya Cesaretinizi kırdığınızı veya kararsız hissettiğinizi değerli alternatiflerle değiştirin.



Machine Translated by Google

6

Hedefinize Ulaş mada Nasıl Berbat Olmazsınız? Hedefler

Hayat uzun bir savaş tır; her adımda savaş malıyız; ve Voltaire çok haklı olarak, baş arırsak kılıcın ucunda olduğ unu ve elimizde silahla ödeceğ imizi söylüyor.

-ARTHUR SCHOPENHAUER

Ne yapmak istediğ ini biliyorsun. Odağ ınızı keskinleş tirdiniz, goller ve onları iki kez kontrol etti.

Ş imdi ne olacak? Yapmak istemekten , yapılmasına en iyi nasıl geçersiniz ?

Düş ünmeyi Unut ve Zengin Ol ve Sır. Bir milyon dolar kazanacağ ımı veya istediğ iniz vücudu çekeceğ imi ne kadar söylerseniz söyleyin, eldivenlerinizi takıp ringe çıkmanız gerekecek.

Dan Pink'in 2012 tarihli olağ anüstü kitabı To Sell Is Human'da dediğ i gibi, Napoleon Hill'i görmezden gelmeli ve onun yerine İ nş aatçı Bob'u dinlemeliyiz. Evet, bir ş eyleri tamir etmek için kalıcı bir fetiş i olan tulum giymiş , baret takan çizgi film karakteri.

Bob, zamanını olumlamalar söyleyerek ya da hayalini geliş tirerek geçirmiyor. pano. O tamamen iş le ilgili. İ ş te olay. İ ş te amaç. Bunu nasıl baş aracağ ız?

Illinois Üniversitesi ve Güney Mississippi Üniversitesi'ndeki bilim adamları tarafından yürütülen araş tırma, bu sorgulayıcı kendi kendine konuş ma tarzının hüsnükuruntuya baskın gelebileceğ ini, çünkü puslu hırsları somut sistemlere -yeterince tekrarlanırsa belirli eylemlere- çevirmenize yardımcı olan yanıtları ortaya çıkardığ ını gösteriyor. istenen sonuçları üretecektir. 1 En -

yüce hedefler bile bu ş ekilde iş lenebilir. Hırs ne olursa olsun, sizi oraya götürecek bilinebilir ve uygulanabilir bir sistem var.

Machine Translated by Google

Muhtemelen, daha önce birçok farklı insan tarafından birçok kez yapılmış gibi bir şeydir. Muhtemelen onların ayak izlerini takip edebilirsiniz.

Sistemlerin de karmaşık olması gerekmez. Aslında, daha basit bir sistem ve temellere ne kadar kök salmış sa, gerçekten işe yarama olasılığı o kadar yüksektir.

Örneğin, önemli miktarda kilo vermek istiyorsanız, sisteminizin tek bir hareketli parçaya ihtiyacı vardır: enerji dengesi. Bunu bir adım daha ileri götürmek ve vücut kompozisyonunuzu dönüştürmek istiyorsanız, o zaman sadece birkaç kaldıraç eklemeniz gerekir, yani makrobesin dengesi ve direnç eğitimi.
Yine de oldukça basit bir sistem.

Her ay bir kitap okumak istiyorsanız, sisteminizin tek yapması gereken günde on sayfa okumaktır, bu da çoğu insanın yaklaşık on beş dakikasını alır.

Daha fazla para kazanmak istiyorsanız, sisteminizin daha değerli işler üretmenize ve satmanıza izin verecek yalnızca bir veya iki beceriyi yükseltmenize yardımcı olması muhtemeldir.

Bu şekilde baktığınızda, sistemler hedeflerin yükünü taşımanıza yardımcı olur. Bir hedef uydurduğunuz an, bulunduğunuz yerin ve bildiklerinizin sıcaklığını ve rahatlığını bırakıp soğuk, bilinmeyen karanlığa yolculuk etmeyi seçtiniz. Ve eğer bakışlarını sabitlediğin dağın zirvesine giden yürüyüşten sağ çıkacaksan, o zaman yolunu bulmak için bir sisteme ihtiyacın olacak. Sisteminiz sizi sıcak tutan ateş çubuğu, yönünüzü gösteren pusula ve sizi umutlandıran haç olacak.

Sistemler, dostum, hedeflerinize ulaşmada nasıl berbat olunmayacağıdır ve daha iyi sistemler kurmanın en kolay yollarından biri, bakış açınızı olasılıkçı düşünmeye doğru değiştirmektir. Bunun nedenini anlamak için, Daniel Kahneman'ın çığır açan 2013 tarihli Thinking, Fast and Slow kitabında sunulan basit bir bilmeceyi ele alarak başlayalım :

> Tom W, eyaletinizdeki ana üniversitede yüksek lisans öğrencisidir.
> Lütfen aşağıdaki dokuz lisansüstü uzmanlık alanını Tom W'nin şu anda bu alanların her birinde öğrenci olma olasılığına göre sıralayın. En olası için 1, en az olası için 9 kullanın.
>
> İş idaresi
>
> Bilgisayar Bilimi

Machine Translated by Google

Mühendislik
Beş eri bilimler ve eğ itim
Kanun
İ laç
Kütüphane Bilimi
Fiziksel ve yaş am bilimleri
Sosyal bilimler ve sosyal hizmet

Bu sorunun çözülmesi kolaydır, çünkü ihtiyacınız olan tek bilgi, her bir alandaki kaydın göreli boyutudur.

Bildiğ iniz kadarıyla, Tom W, bir kaseden tek bir sakız gibi, öğ rencilerden rastgele seçildi. Sakızın mavi mi yoksa sarı mı olduğ una karar vermek iç in, kasede her renkten kaç tane sakız olduğ unu bilmeniz yeterlidir. Bir rengin diğ erlerine oranı temel oran olarak adlandırılır.

Benzer ş ekilde, bir lisansüstü uzmanlığ ın taban oranı, tüm lisansüstü öğ renciler arasındaki öğ rencilerin oranıdır. Bu nedenle, Tom hakkında ek bilgi olmadan, uzmanlaş ma olasılığ ının temel oranlara uyduğ unu tahmin etmekte haklısınız; eski gruplar, sonrakilerden daha fazla öğ renci içerir.

Bu basit entellektüel alış tırmanın hayatlarımızı nasıl yaş adığ ımız üzerinde derin etkileri vardır, çünkü fark etsek de etmesek de, verdiğ imiz her kararın, hem büyük hem de küçük, sayısız farklı sonuç la iliş kili farklı taban oranları vardır, hem iyi hem de kötü.

Örneğ in, bir insan ne kadar çok sigara içerse, tabanı o kadar fazla olur. kardiyovasküler hastalık ve kanser geliş me oranı artar; sosyal medyada ne kadar çok zaman harcarsa, depresyon ve anksiyete yaş ama oranı o kadar artar; ve ne kadar fazla kilolu olursa, tip 2 diyabet geliş tirme oranı o kadar artar.

Aynı ş ekilde, bir ş eyi kasıtlı olarak uygulamak iç in ne kadar çok zaman harcarsa, ticari olarak uygulanabilir beceri, finansal baş arıya ulaş madaki temel oranı ne kadar artarsa; Diyet ve egzersiz programına art arda ne kadar çok gün bağ lı kalırsa, fitness hedeflerine ulaş mak iç in temel oranı o kadar artar; ve kiliseye ne kadar sık gider ve topluluğ uyla ne kadar çok bağ lantı kurarsa, daha fazla kiş isel mutluluk deneyimleme oranı o kadar artar.

Machine Translated by Google

Baz oranlar da tahminler için sadece baş langıç noktasıdır, çünkü resme baş ka faktörler girdiğ inde olasılıklar değ iş ir. Tom'un durumunda, karakteri hakkında onu bir veya daha fazla uzmanlık alanına diğ erlerinden daha uygun kılan iç görüler verirsem, tahminlerinizi buna göre ayarlarsınız.

Aynı ş ekilde sigara, sosyal medya ve vücudun nihai etkisi
Fiziksel ve zihinsel sağ lığ ınız üzerindeki ş iş manlık, kısmen birç ok genetik ve yaş am tarzı faktörüne bağ lı olacaktır. Bazı insanların kasıtlı uygulamaları diğ erlerinden daha verimli olabilir, bazı insanların vücutları diyete normalden daha iyi veya daha kötü tepki verebilir ve bazı insanlar sosyalleş meden normalden daha fazla veya daha az zevk alma eğ ilimindedir.

Bu, o halde, hayatımızın herhangi bir yönünün genel kalitesinin ç oğ unlukla, verdiğ imiz ve onu etkileyen ve etkilemekte olan birç ok kararın kalitesi tarafından belirlendiğ i anlamına gelir - sistemlerimizin kalitesi (veya eksikliğ i).

İ stediğ imiz vücuda sahip değ ilsek, muhtemelen biz de karar verdiğ imiz içindir. diyetlerimizi "hile yapmak" ve antrenmanları atlamak için birç ok kez. Yeterince para kazanamıyorsak, bunun nedeni muhtemelen birç ok kez pazarlanabilir beceriler geliş tirmek ve bunlardan yararlanmak için ç alış maktan baş ka ş eyler yapmaya karar vermiş olmamızdır. İ yi bir sosyal hayatımız yoksa, bunun nedeni muhtemelen birç ok kez arkadaş lıklardan kaç ınmaya veya onları baltalamaya karar vermiş olmamızdır.

Bu, ç oğ u insan için ç apalanması zor bir sıra. Ne yaparlarsa yapmak isterler daha büyük resmi hiç düş ünmeden - ne tür bir karakter ve hayatı bir araya getirdiklerini - günlük olarak yapmak istiyorlar. Carl Jung'un bir keresinde dediğ i gibi, "Bilinç altınızı bilinç li hale getirene kadar, hayatınızı yönlendirecek ve siz ona kader diyeceksiniz."

Ve eğ er bu insanlar seç imlerinin sonucunda neyin sonuç lanabileceğ ini düş ünürlerse, genellikle inanmak istedikleri hikayelere uydurmak için temel oranları büyük ölç üde ve haksız bir ş ekilde ç arpıtırlar. Kısacası, verdikleri iyi ve kötü kararların gerç ekte olduklarından ç ok daha iyi olduğ una ve ödüllerinin cezalardan ç ok daha ağ ır basacağ ına kendilerini inandırırlar.

"Sonunda muhtemelen her ş ey yoluna girecek" diyorlar, aslında tam tersi doğ ruyken - olasılıksal olarak konuş ursak, iş ler muhtemelen iyi sonuç lanmayacak ve iyi sonuç lanacaksa, uzun olasılıklara aykırı olacak.

Ve pek ç ok insan düzenli olarak hayatlarının herhangi bir noktasında anlamlı bir değ er üretme olasılığ ı düş ük olmakla kalmayıp, muhtemelen iş leri daha sağ lıksız hale getirerek daha da kötüleş tirecek faaliyetlerde bulunur.

Machine Translated by Google

daha zayıf, daha tembel, daha aptal ve genellikle daha az canlı ve daha az etkili.

Tüm bunlar için iyi bir benzetme kumardır. Hayatın kumarhanesine bir anda giriyoruz. zaman, dikkat ve çaba şeklinde oynamak için muazzam ama sınırlı miktarda kaynağa sahip genç yaşlar. Bu kumarhanede oynayabileceğimiz birçok farklı oyun ve kazanabileceğimiz birçok farklı ödül var. Amacımız basit: Kazanabildiğimiz kadar çok maçta kazanabildiğimiz kadar kazanmak. Bunu nasıl yapabiliriz?

Oyunlarımızı akıllıca seçerek ve ardından kaybetme bahislerinden daha fazla kazanmamızı sağlayan bir sistem geliştirerek veya kazanan bahislerimizin kaybetme bahislerimizden çok daha büyük olduğundan emin olarak. Ve bunu nasıl yaparız?

Bahislerin büyüklüğünü potansiyel getirilere ve kazanma olasılıklarına (kumar deyimiyle beklenen değer) karşı tartma becerisi geliştirerek .

Diyelim ki daha sağlıklı, daha güçlü bir vücut geliştirme oyunu oynuyorsunuz. ve uygun diyet ve egzersiz için birkaç yüz saatlik zaman, dikkat ve çabaya bahse girebilir ve az ya da çok kazanma garantili olabilirsiniz. Bu iyi bir bahis mi? öyle derdim

Ya da diyelim ki para kazanma oyunu oynuyorsunuz ve bahse giriyorsunuz. Gelecekteki büyüme için önemli potansiyele sahip yıllık gelirde altı rakama hakim olabilecek bir beceri seti geliştirmek için zamanınızın bin saatini ayırın.
Dahası, zekanıza, kişiliğinize ve yeteneklerinize uygun olduğu için, kazanma şansınızın en az yüzde 50 olduğunu düşünürsünüz. Bu iyi bir bahis mi?
Bunu geçiştirmek aptallık olur.

Bu açıdan bakıldığında, insanların her gün yaptıkları bahislerin (kararların) çoğunun beklenen değeri o kadar düşük ki, kullandıkları sistemleri bırakın, hangi oyunları oynadıklarını bile anlayıp anlamadıklarını merak edebilirsiniz. Uyuşturucu ve alkol kötüye kullanımı, sayısız saat sosyal medya, internette gezinme ve TV izleme, hareketsiz yaşam, entelektüel durgunluk ve korkunç derecede aşırı yeme ve aşırı harcama hemen aklınıza geliyor, ancak eminim daha birçok örnek düşünebilirsiniz.

Öyleyse, bunu kolaylaştıran etkili sistemler oluşturmaya nasıl devam edeceğiz? hayatımızda doğru bahisleri yapmak için?

Bunun için en sevdiğim formüllerden birinin sadece üç bileşeni var:

1. Ne, Ne Zaman, Nerede, Eğer, Öyleyse
2. Susana Kadar Sus 3. Hesabını Alalım

Machine Translated by Google

Her birine daha yakından bakalım.

Ne, Ne Zaman, Nerede, Eğer, Öyleyse

Ya size basit bir küçük cümleyi doldurmanın büyüyebileceğini söylesem bir hedefe ulaşma şansınız yüzde 100 ila 200?

Ya bu cümle bilinçaltında otomatik olarak seni azaltmak için çalışıyorsa Motivasyon, irade veya özdenetim ihtiyacı?

Peki ya bu cümleyi egzersiz, diyet, sağlık ve diğer her şey dahil her tür amaç için kullanabilseydiniz?

Birkaç psikoloğun on yıl boyunca yaptığı çalışmalar sayesinde bu cümle var ve üç bölümden oluşuyor: ne, ne zaman ve nerede.

Bu cümle, araştırmacılar tarafından yürütülen bir araştırmanın odak noktasıydı. Bath Üniversitesi, rastgele 248 yetişkini üç gruptan birine atadı.
[2]

1. Egzersiz yapmadan önce rastgele bir romandan birkaç paragraf okuması istenen kişiler.
2. Kalp faydaları hakkında bir broşür okumaları istenen kişilerden egzersiz programına bağlı kalan genç yetişkinlerin çoğunun kalp hastalığı riskini azalttığı söylendi.
3. Broşürü okumaları, ancak ek olarak tam bir egzersiz planı oluşturmak için aşağıdaki cümleyi kullanmaları istenen kişiler: "Önümüzdeki hafta [GÜN] saatinde en az yirmi dakikalık şiddetli egzersiz yapacağım. [GÜNÜN SAATİ] [YER] konumunda/içinde."

İki hafta sonra, araştırmacıların bulduğu şey şu:

- Birinci gruptaki katılımcıların yüzde otuz sekizi haftada en az bir kez egzersiz yaptı.
- İkinci gruptaki katılımcıların yüzde otuz beşi haftada en az bir kez egzersiz yaptı.
- Üçüncü gruptaki katılımcıların yüzde doksan biri haftada en az bir kez egzersiz yaptı.

Hayır, bu bir yazım hatası değil. Sadece egzersizin ne zaman ve nerede yapıldığını yazarak

Machine Translated by Google

gerçekleşecek, takip hızla arttı.

Araştırmaların yanı sıra diğer egzersiz çalışmalarında da benzer sonuçlar görülmüştür. kendi kendine meme muayenesinden diyete uymaya, prezervatif kullanımına, meme ve servikal taramaya, vitamin takviyesine, alkol alımına ve daha fazlasına kadar çeşitli olumlu davranışları analiz etmek. [3]

Tesadüf eseri, bu fenomen üzerine yüzden fazla yayınlanmış çalışma var ve sonuç çok net: ne yapacağınızı, ne zaman yapacağınızı ve nereye gideceğinizi açıkça belirtirseniz yapın, gerçekten yapma olasılığınız çok daha yüksektir.

Örneğin:

- "Her Pazartesi, Çarşamba ve Cuma, sabah 7'de uyanacağım, bir espresso içeceğim ve spor salonuna gideceğim", "Egzersiz yapmaya başlayacağım"dan çok daha etkili olacak.
- "Her akşam yemekten sonra balkonda oturup televizyon izlemeden önce yirmi beş sayfa okuyacağım", "Her gün okuyacağım" değil.

- “Her Cuma maaşımı yatırdıktan sonra, evdeki bilgisayarımın başına geçeceğim ve yüzde 10'unu birikim hesabıma aktaracağım”, birikimlerinizi “Daha fazla biriktireceğim”den çok daha hızlı büyütmenize yardımcı olacaktır. Geçen sene yaptım.”

Ne-ne zaman-nerede ifadeleri, davranışı düzenlemek için ilhama veya doğru zamanda saldırma iradesine güvenmekten çok daha etkilidir, çünkü bunlar beynin doğal dilini konuşarak bilinçli izleme veya analiz gerektirmeyen bir tetikleme ve yanıtlama mekanizması oluşturur. .

Bu süreçten daha da fazlasını elde etmek istiyorsanız, otokontrolü arttırdığı bilimsel olarak kanıtlanmış başka bir tür ifadeyi dahil edebilirsiniz: eğer-o zaman ifadesi. Bu iki formül birlikte, gelecekteki davranışlar için güçlü bilinçaltı modeller oluşturabilir.

Bir eğer-o zaman ifadesi şuna benzer: X olursa, o zaman Y yapacağım. Bu, ne-nerede-ne zaman deyimlerinin işe yaradığıyla aynı nedenle çalışır ve hayatın kıvrımlı topları ve olasılıkları için plan yapmanızı sağlar ve böylece ihtiyacı azaltır. işler ters gittiğinde özdenetim veya irade.

Örneğin, her pazartesi, çarşamba ve cuma sabah 7'de kalkıp bir espresso içmeye karar verdiğinizi varsayalım.

Machine Translated by Google

Spor salonu. Tamamlayıcı eğer-o zaman ifadeleri oluşturmak için planınızın önüne nelerin çıkabileceğini ve her senaryoda ne yapacağınızı düşünün.

İşte iyi bir başlangıç:

- Yeterince uyuyamazsam, yine de sabah 7'de kalkıp antrenmanımı yapacağım.
- Herhangi bir nedenle bir antrenmanı kaçırırsam, işten sonra yapacağım.
- İşten sonra spor salonuna gidemezsem, antrenmanı Cumartesi veya Pazar sabah 9'da yapacağım.

Her ne-ne zaman-nerede ifadesi bu şekilde güçlendirilebilir ve özellikle harekete geçtikten sonra. Öngörülemeyen engeller ve komplikasyonlar, ne, ne zaman, nerede, eğer ve sonra dahil olmak üzere sistemlerinizi büyütmenizi ve ayarlamanızı gerektirecektir.

Psikologlar, arzu ettiğiniz sonuçları stres testi yapmak için zihinsel egzersizleri kullanma sürecini "zihinsel zıtlık" olarak adlandırırlar ve Hamburg Üniversitesi, Freiburg Üniversitesi ve New York Üniversitesi'ndeki bilim adamları tarafından yürütülen araştırmalar, engellerin üstesinden gelme ve başarıya ulaşma motivasyonunuzu artırabileceğini göstermektedir. senin hedeflerin. 4

İlginç bir şekilde, sürece nasıl tepki verdiğinize bağlı olarak motivasyonunuzu da azaltabilir.

Bu tekniğin geliştiricisi Gabriele Oettingen'in açıkladığı gibi 2014 kitabı Olumlu Düşünmeyi Yeniden Düşünmek, Aklınıza gelebilecek tüm potansiyel engelleri, engelleri ve engelleri kataloglarsanız ve hala hedefinize ulaşabileceğinize inanıyorsanız, muhtemelen bir motivasyon dalgası hissedeceksiniz. Öte yandan, hedefinizin gerçekçi olmadığını ("Birkaç ay içinde sıfırdan Liszt'in 'Campanella'sını oynamaya geçin") veya öngördüğünüz zorluk seviyesi göz önüne alındığında peşinden gitmeye değmeyeceğini fark edebilirsiniz.

Öyle ya da böyle sonuç olumlu. Daha fazla netlik ve güvenle ilerliyorsunuz veya çizim tahtasına geri dönüp vizyonunuzu daha makul bir şeye dönüştürmek için yeniden çalışıyorsunuz.

Koyana Kadar Sus

1926'da, yalnızca "RHJ" olarak bilinen isimsiz bir milyoner, It Works adlı kısa bir kitap yayınladı.

Machine Translated by Google

Gizemli RHJ, hayatında başardığı her şeyi - servet biriktirmekten büyük zorlukların üstesinden gelmeye, sadık arkadaşlar kazanmaya kadar - kitabında öğrettiği üç ilkeye bağladı.

İlk adım çok basit: Yapana kadar hedefleriniz hakkında konuşmayın. objektif sonuçlar gösterir.

Bunun nedeninin iki yönlü olduğunu açıklıyor. Birincisi, başarısız olursanız başkalarının ne düşüneceğinden korkmanızı engeller ve ikincisi, onu fiilen yapmak yerine sadece "yapacağınız" hakkında konuşarak kendinizden tatmin olmanızı engeller.

Görünüşe göre bu, yapışmayı artırmanın gerçekten basit ama güçlü bir yolu.

New York Üniversitesi'ndeki bilim adamları tarafından yürütülen araştırma, niyetlerini başkalarına açıklayan ve onay alan insanların bu hedeflere ulaşmak için fiilen çalışma olasılıklarının daha düşük olduğunu ve ironik bir şekilde, ilerleme (yoklukları) konusunda garip bir şekilde iyimser olma eğiliminde olduklarını göstermiştir. 5 Dahası, hedeflerini ilan etmeyen insanlar, onlara ulaşmak için daha çok çalışmaya ve ilerlemelerini daha gerçekçi bir şekilde değerlendirmeye eğilimlidirler.

Örneğin, aynı araştırma ekibi tarafından yürütülen bir çalışmada, birinci sınıf hukuk öğrencilerinden ne kadar başarılı olmak istediklerini ve hedeflerine ulaşmak için ne yaptıklarını yazmaları istendi. 5 Daha sonra katılımcıların yarısından hedeflerini grupla paylaşmaları istenirken, diğer yarısından bazı resimlerle ilgili görüşlerini paylaşmaları istendi (kontrol grubu).

Araştırmacılar, hedeflerini herkese açık bir şekilde paylaşan grubun, hedeflerini hissettiklerini keşfettiler. bir şekilde onları fark etmeyen gruptan daha yakındı.

Bunun nedeni, insanlara ne yapmayı planladığınızı söylemenin bir erken başarı duygusu. Bir şey hakkında konuştuğunuz için takdir edilmek, onu yaptığınız için takdir edilmek kadar iyi hissettirebilir.

Bununla birlikte, yaptığımız her şeyi tamamen gizli tutmanın avantajları olsa da, çok pratik değil. Sonunda, ayrıntılar bir kişiye veya diğerine kayacak. Ve sorun değil, çünkü tamamen radyo sessizliğinin gerekli olmadığı ortaya çıktı.

Aslında, hedeflerinizi başkalarıyla doğru bir şekilde tartışmak, kursta kalma ve başarılı olma şansınızı artırın.

Birine neyin peşinde olduğunuzu anlatacağınız zaman, bunu amaçladığınız şeyi değil, hedeflere olan bağlılığınızı vurgulayacak şekilde yapın. Başka bir deyişle, bir şeye ulaştığınızı veya herhangi bir şeyi başardığınızı ima etmeden bir şey üzerinde çalıştığınızı belirtin.

Machine Translated by Google

Örneğ in:

- "Yirmi pound kaybetmek iç in ç alış ıyorum" ve "Bir spor salonuna katıldım ve her sabah giderim!"
- "Yıl sonuna kadar iş imi karlı hale getirmeye ç alış ıyorum" ve "Bu yıl ş imdiden ş u kadar satış yaptım!"
- "Baş ka bir dil öğ reniyorum" ve "Fransızcaya ş imdiden yüz saatimi ayırdım!"

Övgü veya onay almadığ ınızda haklı olduğ unuzu bilirsiniz, ancak bunun yerine ılık bir "Bu güzel."

Bunu yaparsanız, dış onay ihtiyacından ve dolayısıyla dış motivasyon ve olumlu pekiş tirme ihtiyacından kurtulmayı öğ renebilirsiniz. Bunu yapabilirseniz, planlar yapan, iş i yapan ve sonuç ların konuş mayı yapmasına izin veren türden biri olabilirsiniz.

Bunu da ileri ö deyebilirsiniz. Hayatınızdaki insanlara bir iyilik yapın ve onların belirtilen amaç ve niyetlerine yaltaklanmayın. Yapmayı düş ündükleri bir ş eyi paylaş tıklarında, onları bunu yapmaya teş vik edin. Övgü yapılacaklara değ il, yapılanlara mahsustur.

Haydi Hesap Verelim

Tüm iyi kurallarda olduğ u gibi, her zaman istisnalar vardır ve önceki uyarının dikkate değ er bir uyarısı vardır. Hedefleriniz hakkında düzenli olarak konuş manın onları gerç ekleş tirme olasılığ ınızı artırabileceğ i bir senaryo vardır ve bu, sorumlulukla ilgilidir.

Belirgin ş ekilde artabilecek hedefleriniz hakkında konuş manın baş ka bir yolu var. baş arı ş ansınız ve hesap verebilirlikle ilgisi var.
2015 yılında, Dominik Üniversitesi'nden Dr. Gail Matthews, formüle etmenin, belirlemenin ve hedeflere karş ı sorumlu olmanın nihayetinde kiş inin baş arısını veya baş arısızlığ ını nasıl etkilediğ ini görmek iç in yürüttüğ ü bir ç alış manın bulgularını sundu. 6

Ç alış ma bir aylık bir süre boyunca yürütüldü ve 149 kiş i dahil edildi. katılımcılar beş gruba ayrıldı:

1. Sadece hedefleri düş ünen insanlar.
2. Hedeflerini yazan insanlar.

Machine Translated by Google

3. Hedeflerini yazan ve ulaş mak için eylem adımlarını formüle eden insanlar onlara.
4. Hedeflerini yazan, eylem adımlarını formüle eden ve bu adımları bir arkadaş ına gönderen insanlar.
5. Hedeflerini yazan, eylem adımlarını formüle eden, gönderen insanlar bir arkadaş ına gönderdiler ve ilerlemeleri hakkında arkadaş larına da gönderdikleri haftalık raporlar oluş turdular.

Sadece hedeflerini yazan insan grubu yüzde 44'tü. onları gerç ekleş tirmede birinci gruptakilerden daha baş arılılar - sadece hedefleri hakkında düş ünen insanlar. Etkileyici, ş üphesiz.

Ta ki üyeleri hedefleri yazan, eylem adımlarını formüle eden, bunları bir arkadaş ına gönderen ve ilerlemelerini haftalık olarak raporlayan beş inci grubun sonuç larını duyana kadar. Bu insanlar, hedeflerine ulaş mada birinci gruptan yüzde 77 daha baş arılıydı.

Çalış manın bulguları aç ıktı: belirli hedefleri yazmak, ç alış mak bunlara ulaş mak için belirli adımlar atmak ve hesap verebilirlik oluş turmak baş arıya ç ok elveriş li görünmektedir.

Bu araş tırmayı uygulamaya koymanın kolay bir yolu, sizi hedeflerinizden sorumlu tutması için sevdiğ iniz ve güvendiğ iniz birini iş e almaktır. Ardından, aş ağ ıdakileri yapın:

1. Planlarınızı onlarla paylaş ın.
2. Bir sonraki adımda belirli ve somut bir ş ey yapmayı taahhüt edin hafta.
3. Haftanın sonunda yeniden bağ lanın ve yapıp yapmadığ ınızı sormalarını sağ layın. ne yapacağ ını söylemiş tin. Eğ er yaptıysan, beş lik ç akarsın. Eğ er yapmazsan, yüzüne yumruk yersin.
4. 2. ve 3. adımları tekrarlayın.

Tamam, belki sözünü tutmadığ ın için yumruk yemene gerek yok ama yapacağ ını söylediğ in ş eyi yapmamanın istenmeyen sonuç ları olmalı. Araş tırmalar, korkuya baş vurmanın tutumu, niyetleri ve davranış ları etkilemenin ç ok etkili bir yolu olduğ unu gösteriyor, öyleyse neden bunu kendi avantajınıza kullanmıyorsunuz? 7 Ceza biç imini seç ebilirsiniz, ancak bu,

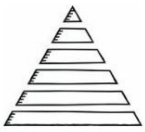
-

Baş ıboş darbelere karş ı ayartıldığ ında iki kez düş ünmenizi sağ layacak kadar ağ ırlık taş ır. Bunu baş armanın en kolay yolu paradır, ç ünkü ne olursa olsun

Machine Translated by Google

ne kadar sahip olursanız olun, her zaman kaybettiğinizde acı veren bir miktar vardır.

Özellikle popüler olan bir mali ceza, haftalık eylemlerinizi yerine getirmemeniz durumunda hor gördüğünüz bir amaca veya kuruluşa bağışlama talimatıyla birlikte sorumluluk ortağınıza anlamlı miktarda nakit bırakmaktır. (www.stickk.com'u unutmayın kurbanla ilgili bölümden mi?)



Artık hedefleri formüle etme, önceliklendirme ve gerçekleştirme hakkında çoğu insanın bildiğinden daha fazlasını biliyorsunuz ve arzularınızı gerçeğe dönüştürmek için etkili stratejiler ve araçlarla iyi bir donanıma sahipsiniz.

Bununla birlikte, konuyla ilgili tartışmamızı bitirmeden önce, sizden ayrılmak istiyorum. sezgilere aykırı ama güçlü bir dersle öğrendim:

Hedeflerinizin içeriği, yani neyin için uğraştığınız, birçok insanın düşündüğü kadar önemli değil.

Çoğu insan, olağanüstü bir şeyi başarmanın tutku gerektirdiğini bilir, ancak onları tutkulu hissettiren şeyi keşfetmek için mücadele eder. Keşke doğru hedeflere rastlasalardı , sonunda canlanacaklarını ve başarılı olmak için gerekenlere sahip olacaklarını düşünüyorlar.

Bu geriye dönük. Tutkuyu arayamazsın; onu yalnızca oluşturabilirsiniz.

Bu konuda iyi olan insanlar, irili ufaklı birçok farklı şeyi merak edip heyecanlanabilirler ve olmayan insanlar hiçbir koşulda heyecanlanamazlar.

Bu, neden bazı insanların multimilyon dolarlık işletmeleri yönetmek için bir kamyondan iner gibi her gün kendilerini yataktan yuvarlamak zorunda kaldıklarını, diğerlerinin ise her sabah domuz çiftliklerini işletmek veya inek kakasından çanak çömlek yapmak için kesinlikle heyecanla uyandıklarını açıklıyor. (Evet, bu bir şey.)

İçimden bir ses bana kaderin işin içinde olmadığını söylüyor - sonraki insanlar çocukken bu tür etkinliklerin hayalini kurmuyorlardı. Bunun yerine işlerini sevmeyi öğrendiler. Nasıl?

Leonardo da Vinci, muhtemelen bu ilkenin nihai somutlaşmış haliydi. Tarihin en ünlü tablosu haline gelecek olan Mona Lisa'yı yaratmak için olduğu kadar, çürüyen çürüyen tabloları incelemek için de heyecanlıydı.

Machine Translated by Google

Hangi yüz kaslarının ve sinirlerinin bir gülümseme oluş turduğ unu keş fetmek iç in mum ış ığ ında cesetler.

Büyük "sır" bence oldukç a basit ve Mihaly tarafından ifade edildi.

Csikszentmihalyi dönüm noktası niteliğ indeki 2008 kitabı Flow'da:

> Dağ ın zirvesi, yalnızca giriş imin asıl amacı olan tırmanış ı haklı çıkardığ ı iç in önemlidir.

Baş ka bir deyiş le, bir hedef, yalnızca enerjik bağ lılığ a ilham verdiğ i ve yol boyunca amaç larımızı tasarladığ ımız uç up giden anlara kıyasla sonsuzluk süren mücadelede anlam bulmamızı sağ ladığ ı sürece önemlidir.

Tutkunun değ iş ken ve titiz tanrıç asını kovalamanın keş mekeş inden kurtulmanın gerç ek yolu, ne iç in ç abaladıklarından ç ok ç abalama deneyimiyle ilgilenen , ç alış maktan zevk alan bir insan tipi olmaktır. İ ster ideal ç iç ek tarhının görüntüleri, ister devrimci reform kavramları olsun, geleceğ e yönelik tüm vizyonlarını tezahür ettirmek iç in.

Bu, doğ al olarak belirli hedeflere doğ ru ç ekilmeyeceğ imiz anlamına gelmez. ya da bu yakınlıkları görmezden gelmemiz gerektiğ ini, bunun yerine, eğ er hayal gücümüz yeterince sağ lamsa, merakımızı uyandıran ve hırslarımızı besleyen ç ekici ç abaları asla istememeliyiz.

Önerilen Kaynaklar

Motivasyon Efsanesi yazan Jeff Haden

Bunu Ş imdi Yap

Son bölümün sonunda belirlediğ iniz beş hedefi, projeyi veya görevi gözden geç irin ve her biri iç in ne-ne zaman-nerede ifadeleri de dahil olmak üzere sonraki eylemleri (Bölüm 3'tekini hatırladınız mı?) formüle edin ve yazın.

Ardından, bu sonraki eylemlerin her birinin önüne ç ıkabilecek en az bir potansiyel engeli yazın, ardından her bir engelin üstesinden gelmek iç in eğ er-o zaman ifadeleri yazın.

Ardından, beş hedef iç in bir hesap verebilirlik ortağ ı oluş turma zamanı,

Machine Translated by Google

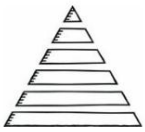
son bölümde yazdığınız projeler veya görevler.

Bunu yapmak için sevdiğiniz ve güvendiğiniz birini düşünün ve kim olacak? destekleyici ve yargılayıcı değil.

Nasıl çalıştığını açıklayarak sorumluluk ortağınız olup olmayacaklarını sorun. Muhtemelen seveceklerdir. Daha sonra ...

1. Her haftanın başında
   seçerek), önümüzdeki yedi gün içinde tamamlayacağınız sonraki eylemleri belirtin.
2. Her haftanın sonunda sorumluluk ortağınızla görüşün ve
   Yapacağım dediğin şeyi yaptıysan paylaş.
3. Yapmadıysanız, olumsuz bir sonuçla karşı karşıya kalırsınız. Ne olabilirdi?
   Mali cezaların kolay bir çözüm olduğunu unutmayın ve
   www.stickk.com bunu ayarlamak için kolay bir araçtır.
4. Hedeflerinize ulaşana kadar bu işlemi her hafta tekrarlayın,
   projeler veya görevler.

İyi eğlenceler!



Machine Translated by Google

Bölüm 3

İş yapmak

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

7

Direniş le Ş imdi Mücadele Edebilirsiniz veya Daha Sonra Kendinizden Nefret Edin

Her ş eyin bir kestirme yolu olduğ una inanan bu ç ağ da alınacak en büyük ders, en zor yolun uzun vadede en kolay yol olduğ udur.

HENRY MILLER

"Gerç ekten egzersiz ve diyet programlarıma sadık kalacağ ım ve vücudumu tamamen değ iş tireceğ im!" insanlar her gün söylüyor. "Ah adamım, unutmadan önce bunu tweetlemem gerekiyor."

Twitter yüklendi, 280 karakter özenle hazırlandı ve ilan yapılır.

Bir baş kası, "Muhtemelen bununla ilgili hızlı bir blog yazısı yazmalıyım" diye düş ünüyor.

Birkaç saat sonra, birkaç yüz kelime yayınlandı ve birkaç dakika, gün batımı sonrası parıltının tadını çıkarmak için harcandı.

"Bekleyemiyorum! Çok yırtılacağ ım. Vay. muhtemelen baş lamalıyım gardırobumu nasıl yenileyeceğ ime bakıyorum—"

"YETERLİ !" bedensiz bir ses gürler.

Dikkat çekerler. "Ne?"

Cevap sadece üç kelimedir.

"Yapmak. . İ ş ."

"Ne?"

"İ Ş İ Nİ YAP."

İ nsanlar sağ lık ve zindelik hedeflerini benimle her zaman paylaş ırlar. Onlar sahip güzel elektronik tablolar, süslü egzersiz planları ve plajda dikkatleri üzerine çekmenin ve iç çamaş ırı reklamlarında poz vermenin hayali vizyonları.

Cevabım hep aynı.

Machine Translated by Google

"Kulağa hoş geliyor. Görünüşe göre işi yapmanın zamanı geldi."

Bunu genellikle garip bir sessizlik takip eder.

"Kuyu . . . Evet . . . Okumadığımdan emin olmak için biraz daha okudum hiçbir şeyi kaçırdım ve gerçekten iyi ipuçları aldım. Ayrıca profesyonel yardım almak isteyip istemediğimi görmek için birkaç eğitmenle görüşüyorum ve gerçekten iyi görünen bir yıllık planımı değiştiriyorum. İşte, sana göstereyim—"

"Hayır, sanırım beni yanlış anladın. Gerçeği yapmanın zamanı geldi gibi iş. Sıkı çalışma. Yapmak istemediğin iş."

Başka bir garip sessizlik.

Anlamıyorlar. Ya da almak istemiyorlar.

İşi yapmıyorlar ve onu yapmamakla ne kadar meşgul olurlarsa olsunlar başarılı olamayacaklar.

Neler oluyor? Basit. Direnişe karşı savaşta kırbaçlanıyorlar.

Direniş sinsidir ve kişisel değildir. Görünmüyor ama dönüyor şu anda sen ve bu hissedilebilir. Sizi işi yapmaktan alıkoyacak her şeyi söyleyecektir. Yalan söyleyecek, tartışacak, bağıracak, baştan çıkaracak ve istediğini elde etmek için sana zorbalık yapacak. Bir anlaşma yapmak için her şeyi söyler ve sonra seni arkandan bıçaklar. Kim olduğun ya da ne yapmak istediğin umrumda değil. Vicdanı yoktur.

Direniş en çok ne tür şeylerden nefret eder? Herhangi bir yaratıcı sanatsal eylem. Her türlü girişimci girişim. Herhangi bir yeni diyet veya fitness rejimi. Manevi ilerlemenin herhangi bir yöntemi. Her türlü eğitim. Cesur olan her şey. Kısacası, Direniş, uzun vadeli büyüme veya tatmin arayışında anında tatminden vazgeçmenizi gerektiren her şeyden nefret eder.

2011'de çılgınca popüler olan The War of Art adlı kitabında Steven Pressfield, Direniş'i bir numaralı kişisel düşman olarak gösterdi, ancak bunu yapan ilk kişi o değildi. 1904'te Freud, "psikanalitik tedavi genel olarak içsel dirençlerin üstesinden gelmek için böyle bir yeniden eğitim olarak tasavvur edilebilir" diye yazmıştı.

Pressfield'ın Direniş hakkında paylaştığı birçok içgörüden biri, onun Aşil topuğudur: yalnızca hayatınızda gerçekten önemli olan şeylerle savaşacaktır. En derin amaçlarınızı ve arzularınızı, gerçek çağrınızı ve yeteneklerinizi öldürmek istiyor. Evet, öldür onları. Bununla birlikte, aynı şekilde, size hangi işi yapmanız gerektiğini de gösterir - derin tatmin ve başarıya giden kişisel yolunuz.

Direniş, meydan savaşında onunla karşılaşmanız için sizi cesaretlendirir. İşten başka bir şey yaptığınızda, alay eder. Seninle bir kukla gibi oynuyor. İşi yaptığınızda, yine de korku içinde çığlık atıyor. "İş dışında her şey!" ağlıyor. BT

Machine Translated by Google

Zihninizi iş gal ederek ve çağrılar yaparak karşı saldırılar. Televizyon!
Video oyunları! Sosyal medya! İŞ HARİÇHER ŞEY!

Hata yapma. Direniş e karşı mücadele dürtüne bir savaş tır. O olacak
kazanamayacak kadar zayıf olduğunu söyle. Çok aptal. Çok tembel. Ama sen değilsin.
İronik olarak, gücü için itaatinize bağlıdır. Sadece izin verirseniz sizi yenebilir ve
kazanabilir.

Bunun yerine işi meydan okurcasına yapın ve Direnç kurur. Her parça
ona darbeler yaptı. Yeterince çalışın ve sonunda zırhı parçalanır, gücü kaybolur ve
geriye sadece fısıldayan bir hayalet kalır. Daha fazla iş yapın ve fısıldamayı bile durdurun.

Sağlıklı, güçlü, canlı bir vücut, bir iş, bir kariyer yaratmaya çalışıyorsanız,
Bir ilişki ya da hayatınızdaki olumlu herhangi bir şey, siz bir savaş çısınız ve birincil
düşmanınız Direniş 'tir.

Erteleme düğmesine bastığınızda bunu unutmayın.
park yerinde oyalanmak ve zorlu bir antrenmanla mücadele ederken. Spor salonuna
girmek, yapmak isteyeceğiniz son şey olduğunda, atlamak için bir bahane ararken bunu
unutmayın, çünkü bu genellikle tam olarak yapmanız gereken şeyin bir işaretidir .

Geleceğin Sen'in Şimdiki Sen'e bağlı olduğunu da unutma. Her gün iki karardan
biriyle karşı karşıya kalırsınız: Kendinizi nehrin biraz daha aşağısına satmak ya da işi
şimdi yapmak ve potansiyelinizi gerçekleştirmek. Eğer'i bugün ertelerseniz yarın
erteleme olasılığınız daha yüksek olur. Şimdi harekete geçin, yarın daha kolay olacak.

Bu yüzden "güzel havalarda spor" siren şarkısına teslim olmayın. Zor olsa bile işe
koyulun ve kısa süreli rahatlıktan çok daha iyi bir şeyle ödüllendirileceksiniz: memnuniyet.

Günü hedeflerinize biraz daha yakın kapattığınızı, standartlarınızı karşıladığınızı,
gerekeni yapmak için gerekenlere sahip olduğunuzu bilmenin verdiği tatmin.

Bu nedenle, her antrenmandan keyif almasanız da, her zaman
çalışmış olmaktan zevk alacak.

Homurdanmak, inlemek ve öğütmek için geldiğiniz her gün, Direniş 'e karşı savaşın
ön saflarında yer alan başka bir gündür. Her tekrarda, sette ve seansta biraz daha zemin
kazanır ve çizgilerinizden birkaç tane daha kazanırsınız.

Önerilen Kaynaklar

Sanat Savaşı tarafından Steven Pressfield

Machine Translated by Google

Bunu Şimdi Yap

Direnişi yenmenin ilk adımı, onun farkına varmaktır ve bu egzersizin yapacağı şey de budur: Hayatınızda karşılaştığınız Direniş konusundaki farkındalığınızı artırın.

Sonraki yedi gün boyunca, herhangi bir görev veya faaliyette Direniş le her karşılaştığınızda, onu tetikleyen şeyi, nasıl tezahür ettiğini ve size hissettirdiğini ve sonuç olarak ne yaptığınızı (iyi veya kötü) yazın.

Günlük kaydıyla geçen bu haftanın ardından, içgörü uyandıran herhangi bir şey olup olmadığını görmek için girişlerinizi gözden geçirin.

İnsanlar, yerler veya durumlar gibi Direnişi ateşleyen şeyler arasında fark edilebilir herhangi bir model var mı? Eğer öyleyse, bu şeylerin ilerlemesini önlemek için herhangi bir önlem alabilir misiniz?

Ayrıca, biraz "kalabalık bilgeliğinden" yararlanmak ve olabileceklerinin en iyisi olmaya çabalayan olumlu, destekleyici, benzer düşünen insanlarla konuşmak istiyorsanız, burada bulabileceğiniz Facebook grubuma katılın:

www.facebook.com/groups/muscleforlife

Bu grup, sorularınızı cevaplayabilen, sizi ileriye taşıyabilen, zaferlerinizi neşelendirebilen ve başarısızlıklarınızı yatıştırabilen ve karşılığında aynısını yapabileceğiniz insanlarla dolu.

Tek yapmanız gereken yukarıdaki bağlantıya ve ardından “+ Katıl” düğmesine dokunmak. Ekip üyelerimden biri başvurunuzu onaylayacak ve gitmeye hazır olacaksınız.

Machine Translated by Google

8 Garcia'ya Bir Mesaj Taş ıyabilir misiniz?

Bugün, dünün kendine karş ı zaferidir; yarın daha küç ük insanlara karş ı kazandığ ın zafer.

—MIYAMOTO MUŞ AŞ İ

22 Ş ubat 1899'da Elbert Hubbard adlı bir iş adamı, uzun ve yorucu bir iş gününden sonra oturdu ve bir saat iç inde hayal kırıklıklarını dile getirmek iç in bir makale karaladı.

Deneme, oğ lunun İ spanyol-Amerikan savaş ının gerç ek kahramanı olduğ una inandığ ı Rowan adlı bir teğ menin arayış ını anlatıyor. Oğ ul, Rowan, Garcia adlı bir generale bir mesaj iletmemiş olsaydı, Teddy Roosevelt'in Kaba Süvarilerini San Juan Tepesi'ne asla ç ıkaramayacağ ını ve ün ve zafer elde edemeyebileceğ ini ve Küba'nın İ spanya'dan bağ ımsızlığ ını asla elde edemeyebileceğ ini iddia etti.

Hubbard'ın makalesi, Teğ men Rowan'ın hikayesini anlatıyor ve dünyanın motorunu ç alış tıranların onun gibi insanlar olduğ unu hararetle savunuyordu.

O sırada Hubbard, The Philistine adlı küç ük bir dergi yayınladı ve Rowan yorumunu o kadar az düş ündü ki, onu baş lıksız yayınladı. Baskı ç ıktıktan kısa bir süre sonra, daha fazla kopya iç in sipariş ler gelmeye baş ladı. Ve daha sonra, daha büyük sipariş ler gelmeye baş ladı. Ve sonra American News Corporation, bin kopya istedi.

Hubbard, yayınlanmasına yönelik eş i görülmemiş talep karş ısında ş aş kına döndü ve ekibine hangi makalenin kozmik tozu karış tırdığ ını sordu.

Ç alış anlarından biri, "Garcia ile ilgili ş eyler," dedi.

Ertesi gün, Hubbard'ın masasına New York Merkez Demiryolundan bir memurdan yüz bin sterlin fiyat isteyen bir telgraf geldi.

Machine Translated by Google

"Rowan makalesi" broşürleri ve bunların ne kadar çabuk gönderilebileceği.

Bu, beş yüz binden fazla kopyadan oluşan birden çok baskıya dönüştü her biri ve 1913'te Garcia'ya Bir Mesaj olarak bilinen kitabın milyonlarca kopyası basılmış, yüzlerce dergi ve gazetede yayınlanmış ve çok sayıda başka dile çevrilmiş ti; ve bu güne kadar satmaya devam ediyor.

1.474 kelimelik bu yazıyı sizlerle paylaşmak istiyorum çünkü hepimize inanıyorum. Garcia'ya mesaj taşıyabilecek türden biri olmayı arzulamalı.

Garcia'ya Mesaj

kaydeden Elbert Hubbard

Tüm bu Küba işinde, ufukta öne çıkan bir adam var.

hafızam günberideki Mars gibi.

İspanya ile Amerika Birleşik Devletleri arasında savaş çıktığında, İsyancıların lideriyle hızlı bir şekilde iletişim kurmak çok gerekliydi. Garcia, Küba'nın dağlık bölgelerinde bir yerlerdeydi - kimse nerede olduğunu bilmiyordu. Ona hiçbir posta veya telgraf ulaşamadı. Başkan işbirliğini güvence altına almalı, hem de bir an önce.

Ne yapalım!

Biri Başkan'a, "Rowan adında bir adam var, eğer biri bulabilirse, sizin için Garcia'yı bulacaktır" dedi.

Rowan çağrıldı ve Garcia'ya teslim edilmesi için bir mektup verildi. Nasıl Rowan isimli adam" mektubu aldı, muşamba bir kesenin içine koydu, kalbinin üzerine bağladı, dört gün içinde geceleyin üstü açık bir tekneden Küba kıyılarına indi, ormanda gözden kayboldu ve üç hafta içinde geldi. adanın diğer tarafında, düşman bir ülkeyi yaya olarak kat etmiş ve mektubunu Garcia'ya ulaştırmış olmak, şimdi ayrıntılarıyla anlatmak istemediğim şeyler. Değinmek istediğim nokta şu: McKinley, Rowan'a Garcia'ya iletilmesi için bir mektup verdi; Rowan mektubu aldı ve "O nerede?"

Ebedi adına! Ölümsüz bir şekle bürünmesi gereken bir adam var.

bronz ve ülkedeki her koleje yerleştirilen heykel. kitap değil-

Machine Translated by Google

genç erkeklerin şu ya da bu konuda eğitime değil, bir güvene sadık olmalarına, hızlı hareket etmelerine, enerjilerini yoğunlaştırmalarına neden olacak bir omurga sertleşmesine ihtiyacı olduğunu öğrenmek; şu şeyi yapın: "Garcia'ya bir mesaj iletin!"

General Garcia artık öldü ama başka Garcia'lar da var. sahip olan hiçbir erkek çok sayıda ele ihtiyaç duyulan bir girişimi yürütmeye çalıştı, ancak zaman zaman ortalama bir insanın ahmaklığı -bir şeye konsantre olup onu yapma konusundaki yetersizlik veya isteksizlik- karşısında neredeyse dehşete düştü.

Düzensiz yardım, aptalca dikkatsizlik, pasaklı kayıtsızlık ve gönülsüz çalışma kural gibi görünüyor; ve başkalarını kendisine yardım etmeye zorlamadıkça veya tehdit etmedikçe, hiç kimse başarılı olamaz; ya da belki, Tanrı iyiliğiyle bir mucize gerçekleştirir ve ona yardımcı olması için bir Işık Meleği gönderir.

Sen, okuyucu, bu konuyu test et: Şu anda ofisinde oturuyorsun—altı katip arama mesafenizde. Herhangi birini çağırın ve şu ricada bulunun: "Lütfen ansiklopediye bakın ve benim için Correggio'nun hayatıyla ilgili kısa bir not yazın."

Katip sessizce "Evet efendim" deyip görevi yapacak mı?

Hayatında, o olmayacak. Size şüpheyle bakacak ve şu sorulardan bir veya birkaçını soracaktır: O kimdi?

hangi ansiklopedi?

Ansiklopedi nerede?

Bunun için mi tutuldum?

Bismarck'ı kastetmiyor musun?

Charlie'nin bunu yapmasındaki sorun nedir?

Öldü mü?

Acelen var mı?

Sana kitabı getirip kendin bakmana izin vereyim mi?

Ne için bilmek istiyorsun?

Ve sana bire on bahis yapacağım, sen soruları cevapladıktan sonra, ve bilgiyi nasıl bulacağınızı ve onu neden istediğinizi açıkladı, katip gidip diğer iki katipten birini Garcia'yı bulmasına yardım edecek ve sonra geri gelip size böyle bir adam olmadığını söyleyecek. Elbette bahsimi kaybedebilirim ama Ortalama Yasasına göre kaybetmeyeceğim.

Şimdi eğer akıllıysanız, “asistanınıza” Correggio'nun K'ler yerine C'ler altında endekslendiğini açıklama zahmetine girmezsiniz; ama tatlı tatlı gülümseyip "Boş ver" diyip gidip kendin bakacaksın. Ve bu yetersizlik

Machine Translated by Google

bağımsız eylem, bu ahlaki aptallık, iradenin bu zayıflığı, bu neşeyle tutunup kaldırma isteksizliği, saf sosyalizmişimdiye kadar geleceğe taşıyan şeylerdir. İnsanlar kendileri için hareket etmeyeceklerse, çabalarının yararı herkes için olduğunda ne yapacaklar?

Düğümlü sopalı bir ilk eş gerekli görünüyor; ve alma korkusu Cumartesi gecesi "sıçrama" birçok işçiyi yerinde tutar.

Bir stenograf için reklam verin ve baş vuran on kişiden dokuzu ne heceleyin ne de noktalayın ve gerekli olduğunu düşünmeyin.

Böyle biri Garcia'ya mektup yazabilir mi?

Büyük bir fabrikada ustabaşı bana "Şu muhasebeciyi görüyor musun?" dedi.

"Evet, peki ya ona?"

"Eh, o iyi bir muhasebeci, ama onu bir iş için kasabaya gönderirsem, işini tamamlayabilir ve diğer yandan yol üzerindeki dört barda durabilir ve Ana Caddeye vardığında ne için gönderildiğini unutabilir.

Böyle bir adama Garcia'ya bir mesaj taşıması emanet edilebilir mi?

Son zamanlarda, "Terleme dükkanının ezilmiş sakinleri" ve "dürüst iş arayan evsiz gezgin" ve tüm bunlarla birlikte iktidardaki adamlar için çoğu zaman pek çok sert sözler gelir.

Saçma sapan işe yaramazları zekice işler yapmaya zorlamak için vaktinden önce yaşlanan işveren hakkında hiçbir şey söylenmiyor; ve sırtını döndüğünde somundan başka bir şey yapmayan "yardım" için çabalayan uzun hastası. Her mağazada ve fabrikada sürekli bir ayıklama süreci vardır. İşveren sürekli olarak işin çıkarlarını ilerletmekte yetersiz kaldığını gösteren “yardım” gönderiyor ve diğerleri alınıyor. Zaman ne kadar iyi olursa olsun, bu sıralama ancak zor zamanlar ve iş az olduğunda devam eder, bu sıralama daha iyi yapılır - ama beceriksizler ve değersizler gider ve sonsuza kadar gider. En uygun olanın hayatta kalmasıdır. Kişisel çıkar, her işvereni en iyiyi, yani Garcia'ya bir mesaj taşıyabilenleri tutmaya sevk eder.

Yönetme yeteneği olmayan, gerçekten parlak parçalara sahip bir adam tanıyorum. kendi işine sahip ama yine de başkaları için kesinlikle değersiz olan, çünkü sürekli olarak işvereninin ona baskı yaptığına ya da baskı yapmaya niyetli olduğuna dair çılgınca bir şüphe taşıyor. Emir veremez ve onları almayacaktır. Ona Garcia'ya götürmesi için bir mesaj verilirse, cevabı muhtemelen "Kendin al" olacaktır.

Machine Translated by Google

Bu adam bu gece iş aramak için sokaklarda dolaşıyor, rüzgar yıpranmış paltosunun arasından ıslık çalıyor. Onu tanıyan hiç kimse onu işe almaya cesaret edemez, çünkü o sürekli bir hoşnutsuzluk ateşidir. Mantığa karşı duyarsızdır ve onu etkileyebilecek tek şey, kalın tabanlı 9 numaralı çizmenin burun kısmıdır.

Ahlaki olarak bu kadar deforme olmuş birine, fiziksel bir sakattan daha az acınacak bir şey olmadığını elbette biliyorum; ama senin acımana biz de büyük bir teşebbüsü sürdürmek için çabalayan, çalışma saatlerini düdükle sınırlamayan, çizgiyi tutturma mücadelesinden saçları hızla ağaran adamlar için bir gözyaşı dökelim. onların girişimleri olmasa hem aç hem de evsiz kalacak olan pasaklı kayıtsızlık, beceriksiz aptallık ve kalpsiz nankörlük içinde.

Konuyu çok mu büyüttüm? Muhtemelen bende; ama ne zaman tüm dünya Başarılı olan adam için bir sempati sözcüğü söylemek istiyorum - büyük zorluklara rağmen başkalarının çabalarını yönlendiren ve başarılı olduktan sonra onda hiçbir şey olmadığını anlayan adam: çıplak tahta ve kıyafetler. Bir yemek kovası taşıdım ve bir günlük ücret karşılığında çalıştım ve aynı zamanda bir işçi de çalıştırdım ve her iki taraf için de söylenecek bir şeyler olduğunu biliyorum. Yoksullukta kendi başına bir mükemmellik yoktur; paçavra tavsiye edilmez; ve tüm işverenler açgözlü ve zorba değildir, tüm fakir insanlar da erdemli değildir.

"Patron" yokken işini yapan adama yüreğim yanıyor, hem de evdeyken. Ve Garcia'ya bir mektup verildiğinde, hiçbir aptalca soru sormadan ve onu en yakın kanalizasyona atmak ya da teslim etmekten başka bir şey yapmak gibi bir niyeti olmadan mektubu sessizce alan adam, asla "kovulmaz" ”, ne de daha yüksek ücretler için greve gitmek zorunda değil. Medeniyet, tam da bu tür bireyler için uzun ve endişeli bir arayıştır. Böyle bir adamın istediği her şey verilecektir; onun türü o kadar nadir ki hiçbir işveren onu bırakamaz. Her şehirde, kasabada ve köyde, her ofiste, dükkanda, mağazada ve fabrikada aranıyor. Dünya böyle haykırıyor; Garcia'ya bir mesaj taşıyabilen adama ihtiyaç var ve ona çok ihtiyaç var.

İçimden bir ses bu yorumun çok fazla "alkış" almayacağını söylüyor

Machine Translated by Google

Orta veya Twitter'da retweetler.

Sert diline ve sert tonuna karşı içgüdüsel olarak geri adım atarak bunu kendinize karşı bulabilirsiniz. Bu sizin gibi hissediyorsa, henüz reddetmemeniz için size meydan okuyorum.

Öncelikle şunu bir

düşünün: Teğmen Rowan'ın yaptığı gibi Garcia'ya bir mesaj iletebilirseniz, asla işçi, övgü veya başarı istemezsiniz. O şeyi yapabilirsen, her ne olursa olsun ve ne olursa olsun, iş verenler senin için yalvaracak, meslektaşlar sana hayran kalacak ve gelecek nesiller seni farklı bir kumaştan kesilmiş biri olarak hatırlayacak.

Garcia'ya bir mesaj iletebilirseniz güvenilir, sorumlu ve kararlı bir insan olursunuz. Buckminster Fuller'ın meşhur dediği gibi, "mevcut modeli geçersiz kılan yeni bir model inşa etmek" için gereken sıkı düşünmeyi ve çalışmayı yapabilen, sadece gürültü yapmayan kişi türü. Saygı görme hakkını kazanmış insan tipi.

Hubbard'ın makalesi aynı zamanda, teslimi gibi, en etkili insanların çoğu zaman kenarlarda kaba olduğu gerçeğini ima ediyor. Hatta biraz vahşi.
Kötülük ya da zorbalık anlamında vahşi değil, yoğun ve saldırgan anlamında.

Etkili psikolog William James bir keresinde şöyle demiş ti: "Bir amaç için hepimiz vahşi olmaya hazırız. İyi bir adam ile kötü bir adam arasındaki fark, sebebin seçimidir."

Egzersiz yapmak, bu hayvansı tarafa dokunmamızı sağlar. Ezici miktarlarda ağırlığı itmek, çekmek ve çömelmek için biraz vahşi olmalısınız. Öğle yemeğinizi yerde bırakabilecek bir WOD'a girmek için biraz sert olmalısınız.
Ciğerleriniz ve bacaklarınız alev alev yanana kadar koşmak için biraz amansız olmalısınız.

Vücudumuzun sınırlarını zorlamak için "ilham", "motivasyon" ve "olumluluk"tan daha fazlası gerekir. Vahşilik gerektirir. Garcia'ya bir mesaj iletmek için gereken de bu.

Bu yüzden vahşetle olan ilişkimi sık sık düşünürüm. Antrenman yapmak için sabah 5:30'da uyanıp on saatten fazla çalışma gününe başladığımda bunu düşünüyorum. O gece daha sonra nefes nefese bisiklet sprintleri yaparken bunu düşünüyorum. Buz gibi suda duş alırken, son teslim tarihim geldiğinde, gaza bastığımda ve hatta nefes alıp bir sonraki hava saldırısına hazırlanırken bunu düşünüyorum.

Vahşeti düşünüyorum çünkü birçok yarışmada kazanmak için en iyi olmak zorunda değilsiniz. Sadece yok etmek için daha zor olmalısın.

Machine Translated by Google

Buldozerlerin on dokuzuncu yüzyıl köpek dövüş lerinde neden bu kadar çetin rakipler olduğ unu biliyor musunuz? Bunun nedeni, ırkların en güçlüsü, en çeviki veya düş mancası olmaları değ il, boyunlarının etrafındaki fazla yağ ve derinin boğ azlarını deş meyi zorlaş tırmasıydı. Diğ er köpekler onları öldürmek için fazla mesai yapmak zorunda kaldı. Bu vahş ice. Ve açıklayıcı.

Yorulmak bilmez olduğ unuzda, muazzam sayıda ş eyi özümseyebildiğ inizde Pole pozisyonuna geç mek için darbeler ve bu süreci benimsemeyi ve hatta arzulamayı öğ renebildiğ inizde, bir vahş isiniz ve her eğ imi kazanamasanız da, ortalamadan çok daha iyi vuruş yapacaksınız.

Önerilen Kaynaklar

İ ş ini yap tarafından Steven Pressfield

Bunu Ş imdi Yap

4. Bölümde yazdığ ınız rol model(ler)i tekrar gözden geç irin ve üzerinde düş ünün (veya bulun Bilmiyorsanız) mesajlarını Garcia'ya ulaş tırmak için ne yapmaları ve üstesinden gelmeleri gerektiğ ini.

Uzun zorluklara rağ men hangi baş arıları elde ettiler? Nerede vazgeç meyi reddettiler? Kimin onları durdurmasına izin vermediler? Yazılı olarak açıklayın ve ardından bu dersleri hayatınıza nasıl uygulayabileceğ inizi açıklayın.

Spesifik olarak, gelecek hafta kendi davranış larınızı modellemeye baş layabileceğ iniz küçük boyutlu bir yol yazın ve ardından gelecek ay davranış larını modellemek için orta ölçekli bir yol yazın.

Mesela tarihte en sevdiğ im karakterlerden biri olan Büyük İ skender'den bahsedelim.

İ ş te yaklaş ık elli bin asker alan ve gerçekten destansı bir yolculuğ a çıkan bir adam: Onları bilinen dünyanın uçlarına binlerce mil yürüdü ve onları birçok kuş atma, savaş ve çatış mada zafere götürdü. birkaç kez sayıca üstündü ve sonunda Pers imparatorluğ unu devirdi ve hala ş imdiye kadarki en büyük krallıklardan birini yarattı. Yapabileceğ i için.

Bu savaş lardan birinde İ skender, Türklere ait bir ş ehre saldırıyordu. Hindistan'ın Pencap bölgesindeki en vahş i kabilelerden biri olan Malli.

Kızılderililer, Makedonlarla birçok savaş ı çoktan kaybetmiş ti ve

Machine Translated by Google

kalelerinin en güçlüsünde son direniş lerini yapıyorlardı. İ skender'in askerleri kaleye girmenin bir yolunu bulmaya çalış tı ama duvarları geçemedi, bu yüzden bir merdiveni kaptı ve kendisi, ardından üç adamıyla duvara tırmandı ve ardından savunucuların arasından geçerek ş ehre atladı ve koruması ve görevlisinin yanında savaş maya devam etti.

Bu sırada ordusu çılgına dönüyor, krallarını kaybetmeden önce çılgınca kaleye girmeye çalış ıyordu. İ çeride, İ skender'e göğ sünden bir ok çarptı, ancak kan kaybından yere düş ene kadar kendini savunmaya devam etti, onu kayalardan ve yağ an oklardan koruyan yalnızca iki adam ve onların kalkanları vardı.

Sonunda, kapıları omuzlayan Makedonlar tahta sürgüyü paramparça ettiler. onları kapalı tutarak ve İ skender'in hayatını kurtarmak için tam zamanında patlayarak. Onu tedavi için yakındaki bir gemiye nakletmek için bir tahtırevan getirdiler, ancak son bir cesaret ve ihtiş am gösterisinde, kral onun yerine bir at sipariş etti, üzerine tırmandı ve gitmeyeceğ ine dair onlara güvence vermek için saflarının arasından geçti. ölmek.

Profesör ve tarihçi Philip Freeman'ın bu sahneyi nasıl tanımladığ ı aş ağ ıda açıklanmış tır: 2011 tarihli eğ lenceli kitabı Büyük İ skender:

> Gücünün bir kısmını geri kazandığ ında, subayları, duvardaki performansının bir kral için cesur ama aptalca bir hareket olduğ unu söyleyerek onu azarlamaya baş ladılar. Orduda aynı ş eyi yapabilecek çok sayıda adam varken hayatını bu ş ekilde riske atmanın bir komutanın iş i olmadığ ını söylediler. İ skender, bu tür eylemlerin kendisi için kral olmanın önemli bir parçası olduğ unu arkadaş larına nasıl söyleyeceğ ini bilmiyordu. Böyle bir eleş tiriyle karş ı karş ıya kaldığ ında, çadırından kampa doğ ru yürüdü. Orta Yunanistan'daki Boeotia'dan, İ skender'in arkadaş larının azarlamalarını duyan kır saçlı bir gazi, ona yaklaş tı. Adam kralın gözlerinin içine baktı ve kendi kırsal lehçesiyle sadece birkaç kelime söyledi: "İ skender, cesur iş ler gerçek insanların yaptığ ı ş eydir." Kral, yaş lı askeri kucakladı ve onu hayatının geri kalanında bir arkadaş olarak gördü.

Benim çıkarım, bu hikayedeki son vuruş . İ skender neden bu tür riskler almakta ısrar etti? Çünkü gerçek erkeklerin yaptığ ı buydu ve onun olmak istediğ i insan tipi buydu.

Bunu okuduktan sonra nasıl bir insan olmak istediğ imi merak ettim. Ne

Machine Translated by Google

temel değerlerim mi? Bu soruyu düşündüm ve aşağıdaki listeyi buldum:

- Başarı
- Bağlılık
- Tutarlılık
- Cesaret
- Yaratıcılık
- Eğitim
- Heves
- Dürüstlük
- Sorumluluk

Kendimden emin bir şekilde, eylemlerim aracılığıyla, bu şeylere en çok değer veren insan tipi olduğumu söyleyebilmek istiyorum.

Bunun sonucunda inişçıkışlardan nasibime düşeni kesinlikle almışken, Ayrıca kötüden çok daha iyi kararlar vererek hayatımı genel olarak yukarı doğru bir yörüngede tutabildim ve kim olmak istediğime sadık kaldığım sürece her şeyin gelişmeye devam etmesini bekliyorum.

Yine de bu ilkeleri terk edersem ve çoğu insanın hayalini kurduğu şeyler için yaşamaya başlarsam - para, şöhret, fiziksel zevk ve benzerleri - o zaman gerçekten saygı duymadığım türden bir insan olurdum. bu da kesinlikle benim düşüşüme yol açardı. Yoldan çıkma eğiliminde olduğumda bunu aklımda tutuyorum ve bu, neredeyse kesinlikle yaşanmaya değmeyecek sorunlar yaratacak insanlardan, durumlardan ve kararlardan kaçınmama yardımcı oldu.

Alıştırmaya geri dönelim: Bir sonraki adım, yapabileceğim küçük bir yol bulmak. gelecek hafta İskender'in davranışını modellemeye - inançlarımın cesaretiyle yaşamaya - başlayın.

Kolay: Daha erken kalkmaya başla, böylece spor salonuna ve ofise gitmeden önce biraz daha fazla okuma (Eğitim) alabilirim .

Ve son olarak, Alexander'ın önümüzdeki ayki davranışını daha fazla modelleyebileceğim orta düzeyli bir yol: bu taslağı (Başarı) tamamlamak için fazla mesai yapın, böylece bir yaz sürümü için programa sadık kalabilelim.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

9

Bahaneler veya İ lerleme: Birini Seç in

Bahane bulmakta iyi olan, baş ka herhangi bir ş eyde nadiren iyidir.
-BENJAMİ N FRANKLİ N

Bir gün ç ok güzel bir hayat yaş ayacağ ız diyoruz. En iyi hayat.

Her sabah en iyi saatte uyanacağ ız, en iyi antrenmanları yapacağ ız, en iyi yemekleri yiyeceğ iz ve en iyi insanlarla en iyi ş eyleri yapacağ ız.

Bir gün o göbek yağ larından kurtulacağ ız, o enstrümanı öğ reneceğ iz, o köş edeki ofisi al, balkabağ ıyla seviş en keç iyle ilgili o ş iiri yaz.

Ancak asıl önemli olan, o günün asla gelmeyecek olması ç ünkü her zaman yarın, gelecek hafta, gelecek yıl, sonraki yaş amdır. Bugünün o gün olmaması iç in her zaman bahaneler bulunur .

Ne zaman "X'i yapardım ama yapamam ç ünkü Y" desek, Y "Gerç ekten yapmak istemiyorum" olmadıkç a bu neredeyse her zaman saç malıktır.

Hayattaki ç oğ u ş eyin aslında aş ağ ı yukarı geldiğ i ş ey budur: gereklilik. Muhtemelen gerç ekten yapamayacağ ımız ç ok az ş ey vardır; sadece aciliyet duygumuz ve harekete geç me isteğ imiz var. Kendimize yalan söylediğ imizde ve aksini söylediğ imizde, gerç ekte söylediğ imiz ş ey, mazeretleri baş arılardan daha ç ekici, mazeretleri mükemmellikten daha baş tan ç ıkarıcı ve rahatlığ ı meydan okumadan daha ç ekici bulduğ umuzdur.

Bunu yapıyoruz ç ünkü mazeretler cezbedici. Acı, utanç ve baş arısızlıktan kurtulma sözü veriyorlar. Kendimizi kancadan kurtarmamız iç in bizi kandırıyorlar. Mazeretsiz, yüzleş mek istemediğ imiz ş eylerle yüzleş mek ve yapmak istemediğ imiz ş eyleri yapmak zorundayız. Her gün ateş hattında yürümek ve hala yerimize layık olduğ umuzu kanıtlamak zorundayız. Mazeret olmadan, yapmış ve olmuş olmak asla yeterli değ ildir. Yapmaya ve olmaya devam etmeliyiz.

Dünya da bize bahaneler sunmaya bayılıyor. İ nsanlar haklı ç ıkarmak iç in sabırsızlanıyor

Machine Translated by Google

bizim için eksiklikler ve eksiklikler ve böylece kendi kendilerini de temize çıkarmaya çalışırlar. Aşırı durumlarda, bu, yaşamdaki tüm başarısızlıkları örten küresel mazeretler şeklini alabilir.

Pozitif psikoloji alanında öncü olan Dr. Charles R. Snyder'a göre, bu "kendini sabotaj" tarzı, "Zor bir hayat geçirdim" gibi genel nakaratlardan, "Zor bir hayat geçirdim" gibi belirli nakaratlara kadar pek çok biçim alabilir. Bir maçtan önce kötü performans gösterdiğinde kendini korumak için kolundaki ağrıdan şikayet eden ve dırdır eden koluna rağmen iyi atış yaparsa ek övgü için kendini hazırlayan beyzbol atıcısı. [1]

Bazı kaygılar ve fobiler gibi psikolojik engeller ve belirtiler de başarısızlık için genel mazeretler olarak çalışabilir. "Bazı insanlar,"
Dr. Snyder, 1984 yılında New York Times ile yaptığı bir röportajda , "başarısızlıktan korktukları durumlardan kaçınmak için sınav kaygısı, utangaçlık ve hatta hipokondriyak hastalık semptomları gibi sorunları bahane olarak kullanın. Kendini sabotaj, çok amaçlı bir çıkış

sunabilir. 1 Hepimiz bunu bir dereceye kadar anlıyoruz. Yüzleşmek istemediğimiz gerçeklerden kaçmak için hepimiz bahanelere boyun eğdik. Bu oynaması tehlikeli bir oyun. Homeros'un Odysseia'sındaki nilüfer meyvesi gibi , bahanelerin de uyuşturucu etkisi vardır, gerçeklik algımızı çarpıtıp ruhumuzu ve arzularımızı tüketirken bizi rahatlatır. Aşırıya götürüldüğünde, mazeret uydurmak, iddialarına uymak için hayatlarını aktif bir şekilde düzenleyen insanlar üretir.

Bilimsel olarak konuşursak, ne kadar çok bahane uydurursanız, psikologların "iç kontrol odağı" dediğiniz şeye dair duygunuzu o kadar kaybedersiniz. Bu, sorumluluğu çoğunlukla (veya yalnızca) etkimizin dışındaki faktörlere ("dış" bir kontrol odağı) atamak yerine, kendimizi hem başarılarımızdan hem de başarısızlıklarımızdan sorumlu tutmakla karakterize edilir.

Örneğin, güçlü bir iç kontrol odağına sahip bir sporcu, başarısını doğuştan gelen yetenekten çok çok çalışmaya borçludur ve iç kontrol odağına sahip bir girişimcinin, başarısız bir girişimi, hatalı çalışmasına bağlamaktansa, başarısızlığa bağlama olasılığı daha yüksektir. şanssızlık

Psikologlar, 1950'lerden beri kontrol odağı üzerinde çalışıyorlar ve içsel bir kontrol odağının daha yüksek akademik başarı, daha yüksek öz motivasyon ve sosyal olgunluk, daha düşük stres ve depresyon vakaları ve daha uzun yaşam süresi ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. [2]

Bilim adamları, içsel kontrol odağına sahip insanların daha fazla para kazanmak, daha fazla arkadaş edinmek, evlilikte daha iyi geçinmek ve daha profesyonel başarı ve tatmin yaşamak. Harici olanlar

Machine Translated by Google

Ancak kontrol odaklı kişiler genellikle daha fazla stres ve zorlukla karşılaşırlar.

Ortaya çıkan şey şu: Sorun olmadığına inanmayı reddettiğimizde
Vazgeçmek, kolay yolu seçmek, zayıf olmak için nedenler aramak, içinde bulunduğumuz durum nedeniyle birisine ya da başka bir şeye lanet okumak için olağanüstü insanları diğerlerinden ayıran ilkel bir şeye dokunuruz.

Bir an için hayali olan on bir yaşında bir çocuk olduğunuzu hayal edin.
liseden mezun olmak. Savaşın harap ettiği Uganda'nın arka bölgelerinde yaşayan, siz altı yaşındayken tüm ailesi hastalığa yenik düşen ve büyükannesi okulunuzun aylık 43 dolarlık okul ücretini karşılayamayan bir çocuk. Ne yapıyorsun? Gelişmeyi bırakın, nasıl hayatta kalıyorsunuz?

Bu, iyi bir eğitim alma hedefinden vazgeçmeyi reddeden ve tanıdığı herkesle dolu tarlalarda çalışmaya kendini teslim eden James Kassaga Arinaitwe için bir zamanlar gerçekti. Bunun yerine bir plan yaptı: Uganda cumhurbaşkanının kır evinin yakınında yaşayan teyzesine ayakkabı, giysi ve otobüs bileti almak için bir keçi sat ve sonra yerleşkeye sız, gardiyanları geçip alçakgönüllülükle sor. yardımlarından dolayı başbakan.

Yaptığı tam olarak buydu ve işe yaradı. Bugün, Arinaitwe iki yüksek lisans derecesine sahiptir ve kendi ülkesindeki tüm çocuklara eğitim fırsatlarını genişletmek için çalışan Teach For Uganda'nın CEO'su ve kurucu ortağıdır.

Bir an için, hakkında aşağılayıcı bir şekilde yazdığınız için tutuklandığınızı hayal edin. hükümetiniz ve ortalama yaşam beklentisi bir kış olan zorunlu çalışma kamplarında sekiz yıl hapis cezasını çekmek üzere gönderildi. Ne yapıyorsun?
Kaderini nasıl görebilirsin?

Artık nişanlı bir Sovyet askeri olan Aleksandr Solzhenitsyn'siniz.
nazi almanyasına karşı savaştı. Şubat 1945'te Doğu Prusya'da görev yaparken, bir arkadaşına yazdığı özel bir mektupta Stalin'in savaşı nasıl yürüttüğünü eleştirdiği için SMERSH tarafından tutuklandı. Aynı yılın Temmuz ayında, gıyaben Sovyet karşıtı propaganda yapmaktan ve "düşman bir örgüt kurmaktan" mahkum edildi ve Gulag'a gönderildi.

Kamplarda biraz zaman geçirdikten ve saflığa ilk elden tanık olduktan sonra Aleksandr, komünist totaliterizmin dehşetiyle oraya tam olarak nasıl ulaştığını düşünmeye başladı. Kimin hatasıydı? Kimi suçlamalı?
Hitler? Stalin mi? Tanrı?

Farklı bir sonuca vardı: Bu onun hatasıydı, çünkü nihayetinde aynı oyunu oynuyordu. Gerçekle olan ilişkisini tamamen kaybetmiş ti. Toplumunun acımasız bir monokrasiye dönüştüğünü görmemiş gibi davranmış ve daha da kötüsü, onu esir alanların zorbalığını ilerletmek için savaşmış tı.

Machine Translated by Google

sivilleri yağ malayıp infaz eden, kadınları ve genç kızları toplu tecavüzle öldüren, mültecileri bombalayıp kurş una dizen yurttaş larının vahş etine göz yumdu.

Daha sonra, 1973 tarihli çığ ır açan kitabı The Gulag Archipelago'da bunu ş u ş ekilde açıklamış tır :

> İ çimizdeki her ş eyi bilmenin uyanmasına, kiş inin kendi ihlalleri, hataları, hataları hakkında ısrarlı düş ünceler kadar yardımcı olan hiç bir ş ey yoktur. Uzun yıllar boyunca bu tür düş üncelerin zorlu döngülerinden sonra, ne zaman en yüksek rütbeli bürokratlarımızın kalpsizliğ inden, cellatlarımızın gaddarlığ ından bahsetsem, kendimi Kaptanımın omuzluklarında ve bataryamın Doğ u Prusya'da ateş ler içinde ileri doğ ru ilerlediğ ini hatırlıyorum. ve diyorum ki: "Daha iyi miydik?"

Aleksandr'ın durumunun tamamının sorumluluğ unu kabul etme konusundaki ısrarı ve baş ka bir yere iş aret etmeyi reddetmesi, ona bu pasajın geç tiğ i kitabı yazması için ilham verdi. Bu kitap, köle kamplarında geç irdiğ i yılları anlatıyor ve onu bir zıpkın gibi SSCB'ye fırlatıp ölümcül bir darbe indirdi. Aleksandr'ın baş yapıtı, Stalin rejiminin hâlâ elinde kalmış olan ne kadar ahlaki güvenilirlik kırıntısı varsa yok etti, düş üş ünü hızlandırdı ve sonunda Nobel Ödülü'nü kazandı.

Bunun gibi insanlar, söylediklerini yapma konusunda olağ anüstü bir yeteneğ e sahiptir. ne olursa olsun yapacaksın.

Ünlü moda tasarımcısı, senarist ve Akademi Ödüllü yönetmen Tom Ford'un dediğ i gibi, "Sanırım ben bir ş ey yapmaya karar verdiğ imde onu yapan insanlardan biriyim."

Ford mimariyi bırakıp moda alanında kariyer yapmaya karar verdiğ inde, bir ay boyunca her gün önde gelen spor giyim tasarımcısı Cathy Hardwick'i arayıp röportaj istedi. Sonunda Hardwick, bu at sineğ ini uzaklaş tırmayı umarak cevap verdi. Tom'un konuş masını dinledi ve bir toplantı için ne kadar sürede ofisinde olabileceğ ini sordu. İ ki dakika sonra, onun kapısına geldi.
Lobiden arıyordu.

Tom, Hardwick'i onu tasarım asistanı olarak iş e almaya ikna etti ve iki yıl daha sonra, kot tasarlaması için Perry Ellis tarafından görevlendirildi. Daha sonra, 1990'da Tom, Gucci için çalış mak üzere Milano'ya taş ındı ve sonraki on yıl boyunca, onu yaklaş ık 230 $ ile mücadele eden, eskimiş bir deri ş irketinden dönüş türdü.

Machine Translated by Google

Yıllık 3 milyar doları aş an ş ık bir santrale yıllık satış larda milyon
hasılat.

Tom'un yükseliş i ve apotheosis'i, sahip olmaya değ er bir ş ey elde etmek iç in kendinizi tamamen bir ş eye vermeniz gerektiğ i gerç eğ inin bir kanıtıdır.

"Yapamam" demeye kalktığ ınızda bu hikayeleri hatırlayın.

Haftada birkaç gün spor salonuna gidemiyorum ya da gerç ekten gitmek istemiyor muyum?

Antrenmanımı bitirmek iç in yarın erken kalkamayacağ ım, yoksa gerç ekten kalkmak istemiyor muyum?

Ev yapımı yemekler iç in fast food'u terk edemiyorum ya da gerç ekten istemiyor muyum?

Etkili yazar Charles Bukowski, bu kalıcı gerç eğ i ifade ederken hiç bir kelimeyi küç ümsemedi:

> Eğ er deneyeceksen, sonuna kadar git. Aksi halde baş lamayın bile.
>
> Bu, kız arkadaş larınızı, eş lerinizi, akrabalarınızı ve hatta belki de aklınızı kaybetmek anlamına gelebilir. Üç veya dört gün yemek yememek anlamına gelebilir. Bir bankta donmak anlamına gelebilir. Hapishane anlamına gelebilir. Alay anlamına gelebilir. Alay anlamına gelebilir - tecrit. İ zolasyon hediyedir. Diğ erleri, dayanıklılığ ınızın, bunu gerç ekten ne kadar yapmak istediğ inizin bir testidir.
>
> Ve reddedilmenize ve en kötü ihtimallere rağ men bunu yapacaksınız. Ve hayal edebileceğ iniz her ş eyden daha iyi olacak.
>
> Eğ er deneyeceksen, sonuna kadar git. Bunun gibi baş ka bir duygu yok. Tanrılarla baş baş a kalacaksın ve geceler alev alev yanacak. Hayatı dosdoğ ru mükemmel kahkahaya doğ ru süreceksin. Var olan tek iyi dövüş bu.

Bu güç . Boğ ucu mazeretlerin büyük sırrı budur. "İ mkansız" böyle yapılır.

Önerilen Okumalar Yatağ ını Topla William H. McRaven tarafından

Machine Translated by Google

Bunu Şimdi Yap

İlerlemek yerine bahaneler uyduran birine tanık olduğunuz beş örneği yazın.

Bu mazeretler neden nihayetinde geçersizdi? Gerçekten isteselerdi ne yapabilirlerdi? "Neden?" Temel gerçeğe - başarısız olmalarının gerçek sebebine - ulaşmanız gerektiği kadar çok kez.

Örneğin, birisinin egzersiz rutinine bağlı kalmadığını varsayalım. Neden? Erken antrenmanlar için uyanmak için mücadele ettiklerini söylüyorlar. Neden? "Sabah insanı olmadıklarını" söylüyorlar. Neden? Geç yatmayı severler. Neden? Çok fazla televizyon izliyorlar.

Bu nedenle, çalışmayı bırakmalarının gerçek nedeni, daha çok TV izlemektir. onlar için fit olmaktan daha önemlidir.

Şimdi ilerleme kaydetmek yerine bahaneler uydurduğunuz beş örneği yazın.

Bu mazeretler neden nihayetinde geçersizdi? Gerçekten isteseydin ne yapabilirdin? Tekrar “Neden?” diye sorun. gerçek nedenlere ulaşmanız gerektiği kadar.

Machine Translated by Google

10

Kapa çeneni ve Tren

Fırsat çoğu insan tarafından kaçırılır çünkü tulum giyilir ve iş gibi görünür.

—THOMAS EDISON

Oradasın.

Evet.

SEN.

göğsünü dürtüyor

Kapa çeneni ve çalış.

Şşşt. Biliyorum. Bana söylemek zorunda değilsin.

Aynı şeyi yüzlerce - hayır, binlerce - başkalarından duydum.
sürekli formda olmayı "planlamak".

Gerçekten forma girmek istiyorsun. Ama zamanın olmamasıyla ilgili bir şey.
Ya da daha fazla uykuya ihtiyaç duymak. Ya da korku ya da bilgisizlik ya da deneyim eksikliği
ya da sizi kusana kadar koşmaya zorlayan ve egzersizden nefret etmenize neden olan
ortaokul beden eğitimi öğretmeniniz.

umurumda değil antrenman yapıyorum Sen değilsin. Hikayenin sonu.

Çok ciddi. Kapa çeneni. Kapamak. Yukarı. Ve tren.

Evet, zor. Bazı günler, güneşi yutmaya çalışıyormuş sun gibi geliyor.
220 kiloluk bir köpeği gezdirmeye veya düşmanları kaldırmaya çalışıyormuş sun gibi. Eğitim
disiplin, çaba ve fedakarlık gerektirir. Bedava yolculuk yok. Bir şey almak için bir şey vermelisin.

Ama kabul edelim. Eğitim o kadar da zor değil. Bu ölümlü bir dövüş değil. Öyle değil
kuantum fiziği, hatta cebir.

Sizden bir kılıç ve kalkan alıp arenaya girmenizi, bir timsahla güreşmenizi veya kızarmış
bir tarantula yemenizi istemiyorum. Kahretsin, senden halka açık bir yerde kendini aptal
durumuna düşürmeni ya da halkın bayat pisliğini temizlemeni bile istemiyorum.

Machine Translated by Google

banyo zemini.

Senden her gün kıçını bir grup metale sürüklemeni ve
yukarı kaldırın ve kaslarınız yanana ve vücudunuz ağrıyana kadar bir vahşi gibi yere bırakın.

Clank. Boom. Güm. Anneyi onurlandıran bir ritüelin güzel korosu
Tüm yarattıkları için doğanın en değerli mihenk taşı: en güçlü olanın hayatta kalması. En zengin değil. En zeki değil. En nazik değil. En uygun. Para güç veya disiplin satın alamaz. Zeka, postunu kalınlaştıramaz. Nezaket, dünyanın sizi ezip geçmesini engelleyemez.

O yüzden sus ve antrenman yap.

Eğitimden bahsetme. Bu konuda okumayı bırak. Benim yazdıklarımı da okumayın. Daha sonra, siz eğitim aldıktan sonra burada olacak. İşe koyulduğunuzda ve giriş biletini ödediğinizde. sen trene git Sonra buraya geliyorsun. Geri kalan her şey sadece ön seviş medir. Mastürbasyon bile. Bu böyle olmaz.

Gerçekten antrenman yapmak ...
istiyorum ama ne? Ama saçmalık.

Yazarlar yazar. Satıcılar satar. Politikacılar politika. Antrenman yapıyoruz.

Oh, korkuyorsun, değil mi? Anladım.

Bahaneleri, kendine zarar veren alışkanlıkları, kendine acıma saçmalıklarını bir kenara atmak demektir. Kendinizi eleştiriye ve hayal kırıklığına uğratmak anlamına gelir. Bu, mükemmel olmaktan uzak olduğunuzu ve bir şekilde standartlarınızı yükseltecek cesareti bulduğunuzu dünyaya duyurmak anlamına gelir.

Güven bana. Biliyorum. Gerçekten yaptım. Ve umurumda değil, çünkü sana paraşütsüz bir uçaktan atlamanı söylemiyorum. Sana benzin istasyonunda suşi yedirmeye çalışmıyorum. Sokaklarda kimse saklanmıyor. Adınız hiçbir mermide yazmıyor.

Öyleyse tren. Şu anda. Gitmek. Tren. Beni seni yapmaya zorlama.

Ne? Zamanın yok mu? Tamam. bunu neden içinde söylemedin
başlangıç? O halde izinlisin.

Gerçekçi ol. Yapmak istediğimiz onca şeyin yarısı için kimin zamanı var? Hayat, Zen benzeri rahatlık ve yalnızlık içinde çalışabilesin diye günlerinin bir bölümünü hediye paketi haline getirmediği için üzgünüm. Kulübe katıl. Uzun bir yapılacaklar listesiyle ödeceğiniz gerçeğiyle yüzleşin. "Eğitime başla"nın o listede olmadığından emin ol.

Oh, her şeyi mahvetmekten mi korkuyorsun? Diğer tüm kaybedenler gibi vazgeçmekten mi? İnsan olmaya hoş geldiniz. Kimse yüzünü dikmek istemez. İz bırakabilir. İnsanlar bize tıslayabilir. Kendimize tıslayabiliriz. Ama herkes tökezler ve düşer. Güçlü olanlar biraz daha akıllıca ayağa kalkar. Düşme olasılığı biraz daha düşük

Machine Translated by Google

Tekrar.

Yoksa antrenman yapmak istemenize kimsenin saygı duymaması mı? Orada yeni bir şey yok. İnsanlar anlamadıkları şeylerle alay etmeyi severler. Ve sahip olmayı ya da yapabilmeyi diledikleri şey. Peki onların ne düşündüğü kimin umurunda? Saygısızlık, bir yere varacağını nasıl bildiğindir. İhtişam ve ihtişamı unutun. Kararır ve solarlar.
Kir ve onur? Şimdi yemek pişiriyoruz. Gerçek hazineler bunlar.

Son tahlilde, ya antrenman yapıyorsun ya da yapmıyorsun. Ve antrenman yapmıyorsan senin için hiçbir şey yapamam. Seni eğitemem. Tembel uzuvlarını benimkine bağlayıp senin için yapamam. Bu senin suçun.

O yüzden sus ve antrenman yap. Bu kitabı okumayı bırakın ve egzersiz yapın. Şu anda ne yapabilirsen. Ne olduğu umurumda değil. Yüz şınav ile başlayın. O zaman git biraz sprint koş. Rastgele olması kimin umurunda? Anlamsız görünüyorsa? Ter atın ve vücudunuzun size sunduğu her boncuğa hayran kalın. Ve sonra biraz için içeri gir
Daha.

İşiniz bittiğinde, durun ve gurur duyun. Kendinizden şüphe duymayı alın ve bunu odanın bir ucundan öbür ucuna yayın çünkü bunu siz yapıyorsunuz. antrenman yapıyorsun
Çığlık at. Hayır, kükreme. Devam etmek. Bir fatih gibi.

KÜKREME DEDİM, LANET OLSUN.

Ve yarın?

Plan kapatma ile başlar ve eğitim ile sona erer. Size katılacak biri var mı diye arkadaşlarınızı aramayın. Ne kadar zor olacağını düşünme. Kendine bir molayı hak ettiğini söylemeye cesaret etme.

Eğitmeyi hak ediyorsun.

Ve yeterince yaptığında, yaptığını söyleyeceksin.

Önerilen Kaynaklar

Daha Büyük Daha Yalın Daha Güçlü (erkek) veya Daha İnce Daha Zayıf Daha Güçlü (kadınlar) sizin tarafınızdan gerçekten :-)

Bunu Şimdi Yap

Kitapta başka bir sayfa okumadan önce en az bir egzersiz yapın.
doğaçlama bir vücut ağırlığı antrenmanı, bunun gibi:

- Her biri arasında iki dakikalık dinlenme ile başarısızlığa kadar üç set şınav

Machine Translated by Google

ayarlamak

- Her set arasında iki dakikalık dinlenme ile üç set air squat başarısız olur

- Gerektiği kadar çok sette yüz burpe
- Gerektiği kadar çok sette yüz zıplama hareketi yapın veya daha çok bir mazoşistseniz, her set arasında bir dakikalık dinlenme ile dışarıda beş on saniyelik sprint koşun

Machine Translated by Google

Bölüm 4

Zirvede Kalmak

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

11 Yani, Boktan Bir Egzersiz Yapıyorsunuz. . .

Zor seçimler, kolay hayat. Kolay seçimler, zor hayat.
—JERZY GREGOREK

Spor salonunda olmak istemezsin. Her şey çok ağır geliyor.
Sadece hareketleri gözden geçiriyorsun, ayrılana kadar setleri geri sayıyorsun.

Olur.

Benim de boktan antrenmanlarım oluyor, bazen her hafta. Bazen başına iki kez hafta. Arada bir, sanki bir tür düşük dereceli radyasyon zehirlenmesi geçiriyormuşum gibi ve her raund amaçsız ve amaçsız terli homurtulardan ibaretmiş gibi, bir dizi korkunç seanstan geçmek zorunda kalıyorum.

Neden? Bazen uyuyamıyorum ve çok çalışıyorum. Diğer zamanlarda bir ağrı veya zorlanma emziriyorum. Diğer zamanlarda, Dehşet Lordu Cthulhu'nun en iyi bildiği nedenlerle bölgeye giremiyorum.

Yine olur. Sorun şu ki, bu günlerde, bu acayip günler, size söylüyorum, gerçekten boğucu olabiliyorlar, değil mi? Hayatı içinden em.

İş yerinde, evde veya proktologda kötü günler gibi kötü egzersizler, normal. Onlar sadece oyunun bir parçası, yaptığımız şeyin çarpıklığı ve havlaması.

Aslında, çalışmanın zor olması gerekiyordu. Mesele bu. kolay şeyler cinsel organlarımızı tıraş etmek veya parmak güreşi yapmak gibi sıkıcı şeylerdir. Bunlar yapılacak çok iyi şeyler, ama fazla bir şey ifade etmeyecekler. Porno delileri, hiç kimsenin Maslow'un piramidinin zirvesine çıkmasına yardımcı olmadı. Bu yüzden yanlış anlamayın. Egzersiz yapmak - ve şimdiye kadarki en iyi vücudunuzu inşa etmek - manscaping değildir. Bazen böyle hissettirse de, market alışverişi yapmak değil.

Machine Translated by Google

Şunu düşünün: Vücudunuzu dönüştürme eylemi, yalnızca kas inşa etmek veya yağ kaybetmek - olmak istediğiniz kişi için kim olduğunuzu feda ediyor ve ardından yeni formunuzu var etmek için demir ve çeliği kullanıyorsunuz. Yeni bir seni dövmek ısı ve ateş, çekiç ve örs, şimşek ve gök gürültüsüdür, iç çamaşırını değiştirmek veya tırnaklarını kesmek değildir. Mistik, mistikleştirici ve mitolojik bir eylemdir.

Yani evet, bazen zor. Cehennem kadar zor. Bazen gitmek zorundasın sunakta biraz kan. Olması gerektiği gibi. Olması gerektiği gibi.

Doğal ve kolay olmayan şeylerin yapmaya değmeyeceğine veya hiç yapılmaması gerektiğine inanan kişinin vay haline. Bunu her zaman görüyoruz. Kişi yeni bir şey dener, bocalar ve kişi hemen utanç içinde bırakır. Art arda YouTube vlog'ları izlemeye ve Twitter'da yabancılarla tartışmaya geri dönüyor, çünkü anlamıyor.

Bir şeyin zor olması, muhtemelen buna değmeyeceğine dair bir işaret değildir. Mücadele esastır. Mücadele, değerini nasıl işaret ettiğidir. Zor olması, arenaya ait olmadığınızın bir işareti değildir. Mücadele, değerli olduğunuzu nasıl kanıtladığınızdır.

Etkili Yunan filozofu Epiktetos, kitabında bunun hakkında yazdı. Söylemler:

> Aslan, hidra, geyik ya da domuz olmasaydı ve dünyayı kurtaracak vahşi suçlular olmasaydı sizce Herkül ne olurdu? Bu tür meydan okumalar olmasaydı o ne yapardı?
>
> Belli ki yatakta yuvarlanıp uyumaya devam edecekti. Yani hayatını lüks ve rahatlık içinde horlayarak geçirerek, asla kudretli Herkül'e dönüşemezdi.
>
> Ve olsaydı bile, bunun ona ne faydası olurdu? Krizler ya da onu harekete geçirecek koşullar olmasaydı, o kolların, o fiziğin ve o asil ruhun ne faydası olurdu?

Bu alegorinin mesajı, klasik masalların çok ötesine uzanır. Çarpıyor insan doğasının temel bir yönünde: yalnızca koşullarımızın gerektirdiği kadar büyük olabiliriz.

Kubilay Han, Cengiz Han'ın torunu ve son büyüklerden biri

Machine Translated by Google

Moğ ol hükümdarları bunu çok iyi biliyorlardı. Yumuş ak topraklar yumuş ak huylu insanlar yaratır, bu yüzden her yıl askerlerinin zamanlarını yeni ele geçirdikleri Çin topraklarının yozlaş ması ile anavatanları olan Bozkırların engebeli ovalarının çilesi arasında bölmesini sağ lardı. Hatta imparatorluğ unu inş a eden ruhu kiş isel olarak hatırlatmak için Çin sarayının bahçesinde kendi toprağ ından bir parç a ot bile tuttu.

Roma'nın nihai olarak öne çıkması, daha zayıf bir devleti parç alayabilecek uğ ursuz bir dizi aş ağ ılayıcı askeri yenilgiyle baş ladı. İ lk Romalılar savaş ı bilmiyor olabilir, ancak tarihte çok az insan mücadeleyi onlardan daha iyi kucaklamayı bilmiş tir. Atlantik Okyanusu'ndan Fırat'a, İ ngiltere'den Mısır'a uzanan milyonlarca dönümlük toprakları sonunda kendilerine kazandıracak askeri ve diplomatik cesareti geliş tirmelerini sağ layan ş ey buydu.

Kiş isel dönüş üm oyununu oynayan her birimiz de mücadele ediyoruz.
Senin için zor olduğ u ve ş imdiye kadar yaş amış herkes için zor olduğ u gibi benim için de zor. Çalış mak gerekiyor. Akıl almaz miktarlarda kutsal olmayan ve bazen dayanılmaz iş ler. Çoğ u insanın yapmak istemediğ i iş .
Zor ş eyler, rahatsız edici ş eyler, karmaş ık ş eyler, heyecan vermeyen ş eyler, yorucu ş eyler. Asla kolaylaş mayan ve hatta zevkli olmayan ama ne olursa olsun yapılması gereken her ş ey.

Yine de hayallerinizdeki vücudu inş a etmek, diğ er iş lerin zor olduğ u kadar zor değ il. Wolverine'leri tokatlamıyorsun ya da kirpilerle güreş miyorsun. Bu açıdan baktığ ınızda, aslında oldukç a kolay. Ama aynı zamanda zor ve sorun değ il. Bunun ne anlama geldiğ ini ve ne anlama geldiğ ini hafife almamalıyız. Direnç gerektirir. Fedakarlık ister. Önemsenmeyecek ş eyleri bu kadar önemsemeyi bırakmak cesaret ister.

Spor salonunda kötü bir gün geçirdiğ inizde, cehennemden daha zor bir antrenman yaptığ ınızda bunu hatırlayın.

Bazen en zor iş in iğ neyi en çok hareket ettirdiğ ini de unutmayın. Bazen bu günlerde kırılırsın. Asla bilemezsin.
Bu yüzden bunun seni durdurmasına izin verme. Sadece baş ınızı eğ in ve ihlale tekrar hücum edin.

Ve siz söylemedikç e yolculuğ unuzdaki hiç bir engelin çok yüksek veya dikenli olmadığ ını unutmayın. Yeterli azim ile üstesinden gelinemeyecek hiç bir ş ey yoktur.

Baş kan, "Dünyadaki hiç bir ş ey ısrarın yerini alamaz" diye yazdı.
Calvin Coolidge. “Yetenek olmayacak; hiç bir ş ey daha yaygın değ ildir

Machine Translated by Google

yetenekli başarısız erkekler. Dahi olmaz; ödülsüz deha neredeyse bir atasözüdür. Eğitim olmayacak; dünya eğitimli sahipsizlerle dolu.
Sebat ve kararlılık tek başına her şeye kadirdir. 'Press On' sloganı insan ırkının sorunlarını çözdü ve her zaman da çözecektir."

Bu yüzden, zor bir gün geçirdiğinizde, yine de antrenman yapın. Zor olduğu için yap.

Kötü bir günün, sonraki günleri çalmasına izin verme. olabilecek günler sen de zor ol Hatta daha zor. Kim bilir. Kimin umurunda. Zor olmalı. Yeni bir beden, yeni bir zihniyet, yeni bir kimlik yaratıyorsunuz. Bu neden kolay olsun?

Neyse ne. Olması gereken bu.

Önerilen Kaynaklar

Meditasyonlar Marcus Aurelius tarafından ve Gregory Hays tarafından çevrilmiştir.

Bunu Şimdi Yap

Fantastik 2017 kitapları Peak Performance'da, Brad Stulberg ve Steve Magness, elit sporcuların performansı ve cesareti artırmak için olumlu kendi kendine konuşmayı nasıl kullandıklarını yazdı.

"Kendi kendine konuşmanın performansı artırdığına dair yaygın kanıtlar var" diye yazdılar. "Özellikle araştırmalar, kendi kendine konuşmanın motivasyonu ve rahatsız edici durumlara katlanma isteğini artırdığını gösteriyor. Kendi kendine konuşma, kendimize söylediklerimiz kısa, spesifik ve en önemlisi tutarlı olduğunda en etkilidir."

Örneğin, elit koşucular ayaklarında ağrı ve rahatsızlık hissetmeye başladığında egzersizler (hepsinin yaptığı), çoğu insandan farklı tepki verirler.
Bunun ne kadar acı verici olduğunu ve daha da kötüye gideceğini düşünmek ya da üstesinden gelmek ya da ona karşı mücadele etmek yerine, kendileriyle şöyle bir şey olan sakin bir konuşma yaparlar:

"Bu artık acıtmaya başladı. Olması gerekiyor. çok koşuyorum Ama ben bu acıdan ayrıyım. İyi olacak."

Başka bir deyişle, antrenmanın stresine nasıl tepki vereceklerine karar verirler ve bu onların zihniyetlerinde (rahatlarlar) ve performanslarında (daha iyi zamanlar geçirirler) büyük fark yaratır.

Benzer şekilde, serbest atış çizgisinde gergin olan bir basketbolcu,

Machine Translated by Google

kendine, “Bunu daha önce yaptım. Bu atış ı yapabilirim.” Bir konuş macı, "Dış arıdaki herkes benim gibi - beceriksiz ve savunmasız" diyerek sinirlerini yatış tırabilir. Geride kalmış bir koş ucu kendine, “Her ş ey olabilir. Bunun dış ında değ ilim. Vazgeç me.”

Daha da iyisi, neden acıyı ve hayal kırıklığ ını geride bıraktığ ınıza dair bir amaç unsuru iç eren kendi kendine konuş madır.

Stulberg ve Magness, "Ne yapıyor olursanız olun - bedeninizi, zihninizi veya ruhunuzu kullanıyor olun - korku, acı veya endiş e anlarında amaca yönelik bir mantrayı tekrarlamak büyük faydalar sağ layabilir," diye aç ıklıyor Stulberg ve Magness. "Bunu yapmak bizi topraklar, olumsuz duyguları azaltır ve egomuzu susturur."

İ ş te bu konuda verdikleri birkaç örnek:

- Aş ağ ıdaki mantrayı yazıp gidonuna yapış tıran profesyonel bir bisiklet yarış çısı, tempo ve acı arttığ ında bunu görüyor ve baş ını öne eğ iyor: Diğ er insanlara konfor alanlarından çıkıp hayatı yaş amaları iç in ilham vermek. dolu.
- Bir sağ lık ş irketinde ön saflardaki personelden neden anlamsız ve sinir bozucu sorular sorduğ unu kendine hatırlatan bir orta düzey yönetici: Diğ er insanların hayatlarında bir fark yaratmak iç in.
- Amacını gerç ekleş tirmek iç in sanat dış ı sıkıcı ş eyleri yapmaktan ilham alan bir sanatç ı: İ nsanları harekete geç iren güzel sanatlar yaratmak.

Bu, ister fiziksel, ister zihinsel, veya duygusal. Kendi kendimize inlemek yerine, kısa, spesifik ve ilham verici bir ş eyle farklı ş ekilde yanıt vermeyi seç ebilir ve hem karş ı karş ıya olduğ umuz koş ullara iliş kin algımızı hem de bunlarla etkili bir ş ekilde baş a çıkma yeteneğ imizi mayalandırabiliriz.

Ş imdi senin sıran.

1. Bölümün sonunda yazdığ ınız amaç ları ve özellikle sonuncusunu tekrar gözden geç irin.

Uzunsa, onu en ç ekici unsurlarını yakalayan basit, tek cümlelik bir ifadeye sıkış tırın.

Bu artık sizin fitness mantranız ve denizler ç alkantılı hale geldiğ inde ve antrenmanlar boyunca zorlandığ ınızda veya hatta ortaya ç ıktığ ını tartış tığ ınızda ona geri dönmelisiniz.

Mantranızın her zaman eriş ilebilir olduğ undan emin olmak iç in bir yere yazın, kesin ve her zaman yanınızda bulundurun (örneğ in cüzdanınızda) veya saklayın

Machine Translated by Google

Evernote veya Google Drive gibi telefonunuzdan eriş ebileceğ iniz bir yazılımda dijital olarak .

Machine Translated by Google

12

Şikayet Etmenin Laneti

Neye sahip olduğunuzdan çok, ne olduğunuzla ilgilenin.
—SOCRATES

Son birkaç gününü düşün.

Birinin bir şeyden şikayet ettiğini kaç kez duydunuz?
Belki hava durumu gibi önemsiz bir şey hakkında bir iniltiydi ya da tatilde hala vermedikleri kilo gibi kişisel bir şey hakkında bir inilti ya da ekonomi ya da politik sirk gibi daha önemli bir şey hakkında yakınmaydı.

Tahminimce, şikayet içeren - eğer etrafında dönmediyse - düzinelerce konuşma, yorum, e-posta, metin ve tweet'i hatırlayabilirsiniz. Belki kendin bile katıldın.

Pek çok insan için homurdanmak bir istisna değildir; bu bir yaşam tarzı. Neyin yanlış olduğuna kafayı takmış durumdalar ve dinleyen herkese her şeyi ve her şeyi anlatırlar.

Yine pazartesi. Bir adam yine çömelme rafında kıvrılıyor. Hala yeterince para kazanamıyorlar. Ücretsiz kahve dükkanı WiFi her zaman çok yavaştır. Ocak ayında olması gerekenden daha soğuk. Arkadaşlarının Facebook durum güncellemelerinde yazım hataları var. Birisi klozetin kapağını açık bırakmış.

Bilimsel olarak varken neden sızlanmaya bu kadar çok zaman ve enerji harcıyorsunuz? stresi ve kaygıyı artırdığı, ruh halini bozduğu, daha olumsuz düşünmeye yol açtığı ve çözüm ve hedeflere doğru ilerlemeyi engellediği kanıtlandı mı? [1] -

O zamanın ve enerjinin onda biri bulmaya harcanırken neden bunu yapsın? çözümler koşulları daha iyiye doğru önemli ölçüde iyileştirir mi?

Bazı insanlar kurban olmayı tercih eder. Nasıl sempati uyandırdığına, beklentileri nasıl azalttığına, olumsuzlukları nasıl mazur gösterdiğine ve başkalarının yükünü nasıl hafiflettiğine takılıp kalıyorlar.

Machine Translated by Google

kişisel sorumluluk. Zorluklarını sergileyerek, insanları eksiklikleri ve başarısızlıkları için onları daha hoşgörülü bir şekilde yargılamaya ve başarıları için onları daha şevkle övmeye ikna etmeyi umuyorlar.

Sigmund Freud bir keresinde bu konuda yorum yaptı ve şöyle yazdı: "Nevrotikler şikayet eder. Ama onlar bundan en iyi şekilde yararlanırlar ve iş hastalığı onlardan almaya gelince, onu yavrusunu bir dişi aslan gibi savunurlar."

Bu insanlardan biri olma. Tüm şikayetlerinin altında, hayatlarını kötü yönettikleri çirkin gerçeği yatıyor.

Efsanevi, "Olan her şeye ya katlanılır ya da dayanılmaz" diye yazdı.
Roma imparatoru ve stoacı filozof Marcus Aurelius. "Dayanılabilirse, katlan. Şikayet etmeyi bırak. Dayanılmazsa, şikayet etmeyi bırakın.
Senin yıkımın da onun sonu anlamına gelecek. Sadece şunu hatırla: Zihninin katlanılabilir kıldığı her şeye kendi çıkarınaymış gibi davranarak dayanabilirsin. İlginiz için veya doğanız için."

Sempati aramaya gitme. Çoğu insan senin problemlerini umursamıyor ve çoğu, senin problemlerine sahip olduğun için içten içe memnun. Standartlarınızdan ödün vermeyin. Ne yapmak istersen iste, ılımlılık seni fazla uzağa götürmez. Hiçbir şey aşırılık gibi başarılı olamaz. Görevlerinden kaçma. Gönüllü olarak ne kadar çok acı çekerseniz, istemsiz olarak o kadar az acı çekersiniz.

Ve ne yaparsan yap, mızmızlanma. Bir şeyi sevmiyorsan, yap değiştirecek bir şey. Şikayet etme; sadece daha çok çalış. Ve nihayetinde onu değiştiremezseniz - ne kadar hak edilmemiş veya mantıksız olursa olsun - o zaman bu konudaki fikrinizi değiştirin, çünkü bu her zaman kontrol edebileceğiniz bir şeydir. Aurelius'tan tekrar alıntı yapacak olursak, "Zarar görmemeyi seçersen, zarar görmüş hissetmezsin. İncinmiş hissetme ve sen de olmadın."

Bunu da yapamayacağınızı düşünmeyin. Bir durum ne kadar zorlayıcı olursa olsun, buna iki yoldan biriyle yanıt verebilirsiniz: onu bir meydan okuma veya tehdit olarak görebilirsiniz ve bu seçim, sizi nasıl etkileyeceği konusunda tüm farkı yaratabilir.

Peak Performance'ta Brad Stulberg ve Steve Magness'ten tekrar alıntı yapacak olursak :

> Bazı kişiler, stres faktörlerini tehditler yerine zorluklar olarak değerlendirmeyi öğrenirler. Araştırmacıların "meydan okuma tepkisi" olarak adlandırdığı bu bakış açısı, stresi üretken bir şey olarak ve daha önce yazmış olduğumuz gibi, büyüme için bir uyarıcı olarak görmesiyle karakterize edilir. Stresin ortasında, bir meydan okuma tepkisi sergileyenler proaktif olarak neyi kontrol edebileceklerine odaklanırlar. Bu bakışla,

Machine Translated by Google

korku ve kaygı gibi olumsuz duygular azalır. Bu tepki, bu bireylerin stres altında yönetmelerini ve hatta geliş melerini daha iyi sağ lar.

Stresi yıkıcı değ il yapıcı bir güç olarak yeniden ç erç evelemek, düş ündüğ ünüzden daha güç lüdür. Tutumlarınızı ve duygularınızı yalnızca olumlu yönde etkilemekle kalmaz; aynı zamanda fizyolojinizi de etkiler.

Araş tırmalar, strese "meydan okuma tepkisi" ile tepki veren insanların, vermeyenlere göre daha fazla DHEA salgıladığ ını gösteriyor, bu da kortizolün olumsuz etkilerini ortadan kaldırıyor ve hatta sağ lık yararları sağ layabiliyor. 2

Bu, Wisconsin Üniversitesi'ndeki bilim adamları tarafından yürütülen bir araş tırmanın neden stresi olumlu gören insanların erken ölüm ihtimalinin olumsuz bakanlara göre yüzde 43 daha düş ük olduğ unu bulduğ unu açıklamaya yardımcı olur. 3

Bunu yapmanın bir yolu, rahatsız edici durumlara eş lik eden kaygı, stres ve korku duygularını olumlu sonuç lara yönlendirilebilecek doğ al tepkiler olarak görmeyi seç mektir.

Bu, elit sporcuları amatör sporculardan ayıran pek ç ok "küç ük" ş eyden biridir - en üst düzey yarış macılar, "sakinleş mek" amacıyla onlarla savaş mak yerine, etkinlik öncesi sinirleri heyecan duygusu olarak benimser. 4 Bizde benzer duygular uyandıran herhangi bir durum veya olayla daha iyi baş a çıkmak iç in aynı stratejiyi kullanabiliriz. Bazı hatalar ve yanlış adımlar canınızı yakabilse de, aksi takdirde asla gün ış ığ ına çıkmayacak dersler çıkarmak iç in değ erli fırsatlardır.

Aslında, acıyı zorlama ve üzerine düş ünme ve öğ renilecek dersi bir tür oyun olarak bulma sürecini bile görebilirsiniz ve bunda ne kadar iyi olursanız, mücadelelerinizden o kadar ç ok keyif almaya baş layacaksınız. verdikleri ödüller.

“Hayatımı sanki iç inde oynadığ ım bir oyunmuş gibi düş ünmeyi faydalı buldum. Karş ılaş tığ ım her sorun, ç özmem gereken bir bulmaca," diye paylaş tı Ray Dalio, İ lkeler'de . "Bulmacayı ç özerek, gelecekte aynı türden sorunlardan kaç ınmama yardımcı olan bir prensip biç iminde bir mücevher elde ediyorum. Bu mücevherleri toplamak karar vermemi sürekli olarak geliş tiriyor, böylece oyunun daha da zorlaş tığ ı ve bahislerin daha da arttığ ı daha yüksek oyun seviyelerine yükselebiliyorum.

Ne kadar mücadeleye dayanabileceğ inizi de hafife almayın. Düş ündüğ ünüz kadar kırılgan değ ilsiniz ve kendinizi muhtemelen sandığ ınızdan ç ok daha fazla zorlayabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Marquis Jets'in kurucusu Jesse Itzler, David Goggins adlı 230 kiloluk emekli bir Navy SEAL ile bir ay geçirdikten sonra öğrendi .

İki adam, Jesse'nin birlikte koştuğu yüz millik bir ultra maratonda karşılaştı. Beş arkadaşı, bir çadır, masöz ekibi ve yedekte smorgasbord yiyecekle bayrak yarışında. David katlanır bir sandalye, bir şişe su ve bir torba kraker getirdi ve tek başına koştu. Yetmiş kilometrede, David'in ayak bilekleri greyfurt büyüklüğündeydi; ayaklarındaki tüm küçük kemikleri kırmıştı ve böbrek hasarı çekiyordu ama o devam etti.

Jesse, tanık olduklarına inanamıyordu. Haftalar sonra, David'in iletişim bilgilerini bulmaya karar verdi ve deneyimli bir dayanıklılık sporcusu olan Jesse'nin daha önce imkansız olduğunu düşündüğü bir şeyi nasıl yapabildiğini sormak için aradı.

Görüşmenin sonunda Jesse, David'le yüz yüze görüşmek istedi. İlk görüşmenin sonunda, Jesse adamın karakterinden ve yaşama yaklaşımından o kadar etkilenmişti ki, aptallaştırıcı rutininden çıkıp daha iyi bir forma girmesine yardımcı olması için bir aylığına ailesiyle birlikte yaşamasını istedi. ve umarım ona hayatında daha da iyi olmasına yardımcı olacak bazı dersler verirsiniz.

David geldiği gün, Jesse'den kendisine kaç tane şınav çekebileceğini göstermesini istedi. Jesse zar zor sekiz yaptı. David ona tekrar gitmesini söyledi ve altı tane çıkardı. Bir kez daha, dedi eski SEAL ve Jesse kolları düşmeden önce üç veya dört tane almak için mücadele etti. "İşte bu," dedi. "Artık yapamam."
David sırıttı. "Yüz tane daha yapana kadar buradan ayrılmıyoruz." Jesse'nin gözleri büyüdü. Uzun süre burada kalacağız, diye düşündü. Ve haklıydı - birkaç saat sürdü - ama her seferinde bir pull-up yaptı.

Nokta?

David, Jesse'ye "Ne zaman işin bittiğini ve vazgeçmeye tamamen hazır olduğunu düşünürsen, oraya giden yolun yalnızca yüzde 40'ını tamamladın," dedi.

Sonraki otuz gün boyunca, Jesse bu "yüzde 40 kuralının" şınav çekmekten çok daha fazlası için geçerli olduğunu ve daha önce hiç yaşamadığı kadar çok rahatsızlığa dayanabileceğini öğrenecekti.

Aynı şey hepimiz için geçerli. Bir durum fiziksel, zihinsel veya duygusal olarak ne kadar yorucu olursa olsun ve ne kadar havlu atmak istesek de, verecek daha çok şeyimiz var. zorlayabiliriz

Machine Translated by Google

kendimizi çok daha ileriye götürebilir ve kendimize sandığımızdan çok daha fazla zorluğun üstesinden gelebiliriz.

Birkaç yıl önce, Robert adında bir adamdan bir e-posta aldım. Bigger Leaner Stronger adlı kitabımı okumayı yeni bitirdim . Haftada yetmiş ila seksen saat çalışan, elli iki yaşında, fazlasıyla başarılı bir CEO'ydu.
Fazla kilolu ve formsuzdu ve sırt, diz ve omuz ağrısıyla başa çıkmak için her gün hapları patlatıyordu. Kolesterolü, trigliseritleri ve kan basıncı çok yüksekti ve doktoru, nöbet geçirmeden önce vücudunun bu kadar çok suistimali kaldırabileceğinden endişeliydi.

Robert, diyet ve egzersizin yararlı olacağından oldukça emin olduğu için yazıyordu. kitabımda verilen tavsiye onun için işe yaramayacaktı. Kendisi için kazdığı hendekten bir çıkış yolu göremedi.

Daha önce birçok Roberts ile çalışmıştım, bu yüzden kitaptaki her şeyin kolej çocukları kadar onun için de işe yarayacağına dair güvence verdim. Gerçekten uygulayabileceği bir diyet planı ve yoğun programına uyan (ve doktorunun onayladığı) minimalist bir egzersiz rutini oluşturmasına yardım ettim.

İlk başta mücadele etti. Şafak vakti antrenmanlarını yapmak için mücadele etti. İyi yemek yemek için zaman ayırmaya çalıştı. Şeker ve abur cubur alımını hafifletmek için mücadele etti. Yine de her hafta, ilerlemesi hakkında bana e-posta gönderirdi.
Her hafta beli biraz daha inceldi, asansörleri biraz daha iyi hale geldi ve istekleri biraz daha zayıfladı. Her hafta biraz daha odaklanmış, cesaretlenmiş ve kararlı hissediyordu.

Programıma başladıktan sadece üç ay sonra doktoru onun tanık olduklarına inanamadı. Robert yirmi dört kilo vermiş ve hatırı sayılır miktarda kas kazanmıştı, eklem ağrıları neredeyse tamamen geçmişti ve kan tahlili sekseni yapmıştı. Robert hayatında ilk kez karın kaslarını görecek, kalp hastalığı riskini üç haneli rakamlara indirecek ve çocuklarının hayatını değiştiren aynı sağlıklı alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olacaktı.

Bu yüzden unutmayın: Birisi şikayetlerle ne kadar çok ilgilenirse, karakter zayıflığını ve hareket edemediğini o kadar çok telgraflıyor demektir. Kenarda otururlar ve yapabilecekleri tek şeyi yaparlar: arenada bulunanları, mücadele edenleri ve çabalayanları azarlamak ve eleştirmek.

Onlardan biri olma. Şikayet etmeyi reddet.

Önerilen Kaynaklar

Şikayetsiz Bir Dünya tarafından Will Bowen

Machine Translated by Google

Bunu Şimdi Yap

Kendimizi verimsiz şikayetlere karşı aşılamanın basit bir yolu, Will Bowen tarafından yazılan 2013 tarihli Şikayetsiz Bir Dünya kitabında özetlenen "21 günlük şikayetsiz mücadele" dir.

Zorluk basit: şikayet etmeden yirmi bir gün giderek kazanırsınız ve bunu aklınızda tutmak için bileklerinizden birine lastik bir bileklik takarsınız. (Onun lastiklerinden birini almak istemiyorsanız, bir lastik bant gayet iyi çalışır.)

Eğer şikayet ederseniz, bandı diğer bileğe geçirip gün sayınızı sıfırdan yeniden başlatıyorsunuz.

Will'e göre, "dedikodu yaptığınızda, eleştirdiğinizde veya şikayet ettiğinizde" bileklerinizi değiştirmelisiniz, ancak kesin tanımlar ve korkuluklar olmadan, bu kavramlar yoruma açıktır. Ve bu yüzden şunu öneriyorum: Sorunun nasıl çözülebileceğine dair hiçbir belirti olmadan bir kişi veya olay hakkında olumsuz bir açıklama yaptığınızda geçiş yaparsınız.

Bu nedenle, bu tür ifadeler bir bilek anahtarı gerektirecektir:

- “Bugün öğle yemeğim için bir saat beklemek zorunda kaldığıma inanamıyorum. Ne büyük bir zaman kaybı.”
- "Johnny tam bir pislik olabiliyor."
- “Bu WiFi berbat.”

Ve bunlar olmaz:

- “Bugün öğle yemeğim için bir saat bekledim. Bir dahaki sefere kalabalığı yenmek için daha erken gideceğim.”
- "Johnny bu proje hakkında tam bir pislik. Doğrudan amiriyle iletişim kuracağım ve onun onayını alacağım, sonra o aradan çekilecek."
- “Bu WiFi berbat. Onun yerine telefonuma bağlanacağım.”

Will aynı zamanda bir başkasına bir başarısızlıktan şikayet ettiğini söylemeyi de düşünür, ama ben aynı fikirde olmamak. Yapıcı eleştirinin hem verilmesine hem de alınmasına büyük bir inancım var.

Machine Translated by Google

Bu zorluğu ilk başta zor bulursanız, anlarım. yapacağımı düşündüm ilk denememde çok iyi geçti, ancak yeniden başlatmadan önce birkaç günden fazla sürmedi. Sonunda, birkaç ay sonra, başardım. Ayrıca, insanların hakkında hiçbir şey yapamayacakları veya yapmayacakları şeyler hakkında ne kadar çok zaman harcadıklarını ve bu tür konuşmalara, sadece birkaç tur eleştiri göndermek için bile olsa, ne kadar kolay katıldığımı acı verici bir şekilde fark etmemi sağladı.

Geçmesi gereken sürece meydan okumaya devam edin ve bence düşüncelerinizi ve kelimelerinizi değiştirmenin hayatınız üzerinde ne kadar etkili olabileceğine hoş bir şekilde şaşıracaksınız. Sorunlarınıza daha pratik bir şekilde bakmaya başlayacaksınız, küçük hayal kırıklıklarını ve olumsuzlukları görmezden gelme konusunda daha iyi olacaksınız ve karşılaştığınız istenmeyen durum veya koşullardan kendinize bile daha az şikayet etme eğiliminde olacaksınız.

Machine Translated by Google

13
Pozitiflik Paradoksu

Dalgaları durduramazsınız ama sörf yapmayı öğrenebilirsiniz.
—JON KABAT-ZINN

Jim Stockdale, Vietnam Savaşı'nın en hararetli olduğu dönemde "Hanoi Hilton" savaş esiri kampındaki en yüksek rütbeli subay olarak, yakın zamanda buradan çıkamayacağını biliyordu.

Düzenli olarak işkence gördü ve mahkum hakları, tahliye tarihi ya da ailesini ya da ülkesini tekrar görecek kadar uzun yaşayacağına inanmak için bir nedeni yoktu.

Bütün bunlara rağmen Stockdale pes etmeyi reddetti. Yapabileceği her şeyi yaptı. mahkum arkadaşlarının çetin sınavlardan sağ çıkmalarına yardım etmek ve onu tutsak edenlerin onu ve yoldaşlarını propaganda için kullanma girişimlerini engellemek, hatta kendisini "iyi muamele görmüş bir mahkum" örneği olarak görülemeyecek şekilde çirkinleştirmeye kadar gitmek. ”

İstihbarat mesajlarını karısına yazdığı mektuplara şifreleyerek acımasızca riske attı ceza ve ölüm, işkenceyle başa çıkmak için asker arkadaşlarının hayatta kalma ihtimalini artıran yönergeler tasarladı, erkekler arasındaki izolasyon kaygısını hafifletmek için muslukları kullanan Mors kodu benzeri bir iletişim sistemi yarattı ve daha fazlası.

Sonunda Jim Stockdale sekiz yıl esaret altında kaldı ve Amerika'nın savaştan çekilmesinin ardından serbest bırakıldıktan sonra Kongre Onur Madalyası ile ödüllendirildi.

Bir an için bile Stockdale'in deneyiminin nasıl olduğunu hayal etmek zor. Nasıl oldu da tamamen katatonik bir duruma düşmedi? Her gün ayağa kalkıp düşmana karşı çalışmaya devam edecek gücü nasıl buldu? Kırılmaz iradesine ne ilham verdi?

Daha sonra "Hikayenin sonuna olan inancımı asla kaybetmedim" dedi. “hiç şüphe duymadım

Machine Translated by Google

sadece dış arı çıkacağ ımı değ il, aynı zamanda sonunda galip geleceğ imi ve bu deneyimi hayatımın belirleyici olayı haline getireceğ imi, geriye dönüp baktığ ımda bunu değ iş tokuş etmeyeceğ imi.

Stockdale'in öyküsünü burada bırakırsak, direnç liliğ ini pozitif düş ünce ve iyimserliğ in gücüne bağ layabiliriz. Ama kimin baş aramadığ ı sorulduğ unda verdiğ i yanıt ş aş ırtıcıydı.

"İ yimserler," dedi. Ah, 'Noel'e kadar çıkmış olacağ ız' diyenler onlardı. Ve Noel gelecekti ve Noel gidecekti. Sonra 'Paskalya'ya kadar çıkmış olacağ ız' derlerdi. Ve Paskalya gelirdi ve Paskalya giderdi. Sonra Ş ükran Günü ve sonra yine Noel olacaktı. Ve kırık bir kalpten ödüller.

"Bu çok önemli bir ders," diye ekledi. "Sonunda galip geleceğ inize -ki asla kaybetmeyi göze alamazsınız- olan inancınızı, her ne olursa olsun mevcut realitenizin en acımasız gerç ekleriyle yüzleş me disipliniyle asla karış tırmamalısınız."

Baş ka bir deyiş le, umut yaş amsaldır, ancak yanılgıya varan dizginlenmemiş iyimserlik kendi kendini baltalayabilir ve hatta tehlikeli olabilir.

Winston Churchill de bunu biliyordu, bu yüzden savaş ın baş larında İ statistik Ofisi'ni kurdu ve ona çok özel bir görev verdi: ona ne kadar rahatsız edici olursa olsun çatış mayla ilgili filtrelenmemiş gerç ekleri ve verileri beslemek. Neş elendirici rüyalara "BEN · · · gerek yoktu," diye yazmış tı Nazi blitzkrieg Avrupa'yı kasıp kavururken. "Gerç ekler rüyalardan daha iyidir." Churchill, tüm savaş boyunca büyük ölç üde bu departmana güvendi ve verdiğ i kararları, olaylarla kendi istediğ i gibi değ il, olduğ u gibi yüzleş meye istekli olmadan veremezdi.

Bu adamların her ikisi de, kendilerini tamamen iyimserlik önyargısına teslim etmeden iyimserliğ i benimsemenin önemini anladılar - talihsizlik yaş ama olasılığ ımızın daha düş ük olduğ u ve baş arıya ulaş ma olasılığ ımızın gerç ekliğ in önerdiğ inden daha yüksek olduğ u inancı.

Daniel Kahneman'ın Hızlı ve Yavaş Düş ünmek adlı kitabında açıkladığ ı gibi , "Çoğ umuz dünyayı gerç ekte olduğ undan daha iyi huylu, kendi niteliklerimizi gerç ekte olduğ undan daha olumlu ve benimsediğ imiz hedefleri muhtemelen olduğ undan daha ulaş ılabilir olarak görüyoruz. Ayrıca, iyimser aş ırı güveni besleyen geleceğ i tahmin etme yeteneğ imizi abartma eğ ilimindeyiz.

Baş ka bir deyiş le, çoğ umuz (tahminlerin çoğ una göre yüzde 80'e kadar) genellikle kendimizi istatistiksel olarak aykırı değ erler olarak görürüz ve bu nedenle pek çok insan boş anma, birlikte olma ş anslarını büyük ölç üde azaltma eğ ilimindedir.

Machine Translated by Google

araba kazası veya ciddi bir hastalığa yakalanma ve üniversiteden bir iş bulma şanslarını (ve bunun için ödenecek para miktarını), doğru bir klinik teşhis koyma yeteneklerini ve ne kadar süreyle yapacaklarını büyük ölçüde abartırlar. canlı. [1] İronik bir şekilde, aramızdaki en iyimser ön -

yargılı kişiler aynı zamanda en muhtemel olanlarımızdır.
sigara içmek, güvenli olmayan seks yapmak, tıbbi taramalardan, emniyet kemerlerinden ve sigortadan vazgeçmek ve fazla harcamak, daha kötümser eğilimli olanlar ise iş dünyasında başarılı olma ve kumar oynarken daha az para kaybetme ve harika avukatlar olma eğilimindeyken. [2] -

Öte yandan, iyimserlik ve pozitifliğin ödeyebileceğini de biliyoruz.
önemli temettüler. Hayatlarımız iyimser bireyler tarafından derinden etkilenir.
Bunlar, büyük zorluklar arayan, ürkütücü riskler alan ve sersemletici aksilikler karşısında dirençli kalan mucitler, girişimciler ve sosyal liderlerdir.

Kahneman'dan tekrar alıntı yapacak olursak, "İyimserler normalde neşeli ve mutludur ve bu nedenle popülerdir; başarısızlıklara ve zorluklara uyum sağlamada dirençlidirler, klinik depresyon şansları azalır, bağışıklık sistemleri daha güçlüdür, sağlıklarına daha iyi bakarlar, kendilerini diğerlerinden daha sağlıklı hissederler ve aslında muhtemelen daha uzun yaşarlar. Beklenen yaşam sürelerini aktüeryal tahminlerin ötesinde abartan insanlarla ilgili bir araştırma, daha uzun saatler çalıştıklarını, gelecekteki gelirleri hakkında daha iyimser olduklarını, boşandıktan sonra yeniden evlenme olasılıklarının daha yüksek olduğunu (klasik 'umudun deneyime karşı zaferi') ve daha fazla olduğunu gösterdi. bireysel hisse senetleri üzerine bahse girmeye yatkın."

Ayrıca, yüksek dozda karamsarlığın iyimserlik yanlılığının panzehiri olmadığını da biliyoruz. Profesör ve mutluluk uzmanı Martin Seligman bunu şöyle açıkladı: "Araştırmalar, tahmin edilebileceği gibi, karamsarlığın çoğunu girişimde uyumsuz olduğunu ortaya çıkardı: Karamsar hayat sigortası acenteleri, iyimser acentelere göre daha az satış girişiminde bulunur, daha az üretken ve ısrarcıdır ve daha kolay ayrılır. Karamsar lisans öğrencileri, iyimser öğrencilere göre SAT sınavlarına ve geçmiş akademik kayıtlarına göre daha düşük notlar alırlar..." [3] -

Bunun yerine, iyimserliğe karşı ılımlı bir şekilde önyargılı olan, onun tarafından kör olmayan bir zihniyet geliştirmemiz gerekiyor. Bize sunduklarından hoşlanmasak bile, gerçekliğin izini kaybetmeden "olumlu olanı yumruklayan" biri olmak istiyoruz.

Talihsizlikler, hayal kırıklıkları yaşayacağız, insanlar gidiyor.
bizi hayal kırıklığına uğratmak için ve kendimizi hayal kırıklığına uğratacağız ve bu olaylardan herhangi biri ne kadar moral bozucu olursa olsun, kabul edebilmeliyiz

Machine Translated by Google

sonunda galip geleceğimize olan inancımızı da koruyoruz.

Büyük Batı Hastalığına Dikkat Edin

Çoğu insan, genel koşullarının çoğunlukla yaşamları hakkında ne hissettiklerini belirlediğini ve küçük ölçekli günlük ayrıntıların büyük ölçekli sonuçlardan çok daha az önemli olduğunu varsayar.

Mutluluk ve pozitiflik üzerine yirmi yıllık bilimsel araştırma, farklı bir tablo çizdi. Çoğumuzun doğru olduğunu varsayacağımız şeyleri doğruladılar - genel olarak, zenginler fakirlerden daha mutlu, iyi romantik ilişkiler içinde olanlar olmayanlardan daha mutlu, sağlıklı insanlar hastalardan daha mutlu ve kiliselerine katılanlar katılmayanlardan daha mutlu - ama aynı zamanda gösterdi ki, hayatımızdaki büyük kazançlar ve kayıplar bizi daha mutlu ve daha hüzünlü yapıyor, ancak sandığımız kadar büyük bir etkiye sahip değiller.

Bunun yerine neye odaklanmayı seçtiğimiz, başarısızlıkları nasıl içselleştirdiğimiz ve zorluklar ve olumlu duyguları ne sıklıkla deneyimleyip kabul ettiğimiz, geçici de olsa, uzun vadeli mutluluğumuz için çok daha belirleyicidir.

Harvard psikoloji profesörü ve yazarı Daniel Gilbert'e göre 2006'nın en çok satan kitabı Mutlulukta Tökezlemek, çok az deneyim bizi birkaç aydan fazla etkiler.

Harvard Business Review ile 2012'de yaptığı bir röportajda, "İyi şeyler olduğunda, bir süre kutlar ve sonra ayılırız" dedi. "Kötü şeyler olduğunda, bir süre ağlar, sızlanır, sonra kendimizi toparlar ve devam ederiz." 4 Altı yıl önce, gelirim şimdikinin -

çok altındaydı ve onlarca binlerce dolarlık kredi kartı borcum (yirmili yaşlarımın başlarında Avrupa'da pek çok galip gelmeyi içeren geri akış).

Kazançlarımı katlamanın, borçları ortadan kaldırmanın ve önemli tasarruflar ve yatırımlar yapmanın beni parlak bir neşeyle dolduracağına gerçekten inandım. Olmadı. Mali endişeleri ortadan kaldırdı, ancak genel olarak, deneyimim, Daniel Kahneman tarafından yürütülen ve belirli bir gelir düzeyine ulaştığınızda, daha fazla kazancın sizi ne kadar tatmin ettiğinizi etkilemeye devam edebileceğini ortaya koyan araştırmayla aşağı yukarı aynı doğrultuda oldu. Kendinizle ve hayatınızın nereye gittiğiyle ilgili, ama günlük yaşamınızdan ne kadar zevk aldığınızla değil. 5

Machine Translated by Google

Baş ka bir deyiş le, daha fazla para kazanmanın soyut olarak kendinizi daha iyi hissetmenizi sağ layabileceğ i, ancak günlük ruh halinize pek bir etkisi olmayacağ ı bir nokta vardır. Kahneman, bu rakamın yılda 75.000 dolar olduğ u sonucuna vardı, ancak bu tek bedenli reç ete, yaş am maliyeti, bakmakla yükümlü olunan kiş i sayısı ve enflasyon gibi nesnel faktörlerin yanı sıra hedefler ve amaç lar gibi öznel faktörleri hesaba katmıyor.

Örneğ in, 2009'da Meridian, Mississippi'de yaş ayan ve memnuniyetle bir ş irket memuru olarak ç alış an bekar bir adam iç in yılda 75.000 dolar, 2017'de Manhattan'da yaş ayan ve baş langıç larını baş latan üç ç ocuklu evli bir ç iftten ç ok daha fazla.

Bununla birlikte, Kahneman'ın temel iddiası kulağ a doğ ru geliyor: Para, duygusal getirileri azaltma noktasına ç oğ umuzun düş ündüğ ünden ç ok daha hızlı ulaş ıyor.

Bunun ç arpıcı bir örneğ i, bilim adamları tarafından yürütülen bir ç alış mada bulunabilir. Northwestern Üniversitesi ve Massachusetts Üniversitesi'nden. Illinois Eyalet Piyangosu'nun son kazananlarına ve ş u anda felç li veya dört ayaklı olan korkunç kazaların yakın zamandaki kurbanlarına hayatlarındaki mutluluğ u sordular. 6 Bilim insanlarıyla yapılan görüş melerde, -

katılımcılardan ne kadar
arkadaş larıyla sohbet etmek, televizyon izlemek, kahvaltı yapmak, ş akalara gülmek ve iltifat almak gibi günlük aktivitelerden aldıkları zevk.

Veriler analiz edildikten sonra bilim adamları, kazananların kurbanlardan daha fazla mevcut mutluluk bildirdiklerini, ancak kurbanların beklendiğ i kadar mutsuz olmadığ ını ve günlük rutin deneyimlerini piyango kazananlarından daha olumlu değ erlendirdiklerini öğ renince ş aş ırdılar.

Bu, en azından kısmen, bizi akut olarak daha mutlu eden her ş eye alış ma eğ ilimi olan hedonik koş u bandı veya hedonik adaptasyon olarak bilinen ş eyden kaynaklanmaktadır. Ç alış manın yazarları bunu ş u ş ekilde aç ıkladı:

> Eninde sonunda, piyangoyu kazanmanın heyecanı kendiliğ inden geç ecektir. Her ş ey, geç miş deneyimlerin temelinden ne ölç üde uzaklaş tıklarına göre yargılanırsa, en olumlu olaylar bile, daha sonraki olayların yargılanacağ ı yeni temel ç izgiye emildikç e, yavaş yavaş etkisini yitirecektir. Bu nedenle, piyango kazananları yeni zenginliklerinin mümkün kıldığ ı ek zevklere alış tıkç a, bu zevkler daha az yoğ un olarak deneyimlenmeli ve genel mutluluk seviyelerine artık ç ok fazla katkıda bulunmamalıdır.

Machine Translated by Google

Baş ka bir deyiş le, yeni aş ıklar, iş ler ve oyuncaklar canlandırıcıdır, ta ki bitene kadar.

Çoğ umuz bunların bizi eninde sonunda mutlu edecek ş eyler olduğ unu düş ündüğ ümüz gibi, biz insanların her gün neyin yüzümüzü gülümseteceğ ini tahmin etmekte genel olarak berbat olduğ umuz sonucuna da varabiliriz.

Harvard Üniversitesi ve Virginia Üniversitesi'ndeki bilim adamlarının yürüttüğ ü araş tırma tam olarak bunu doğ ruladı: Çoğ u insan gelecekte nasıl hissedeceklerini, bu ş ekilde ne kadar yoğ un hissedeceklerini ve bu duyguların ne kadar süreceğ ini tahmin etmekte ş aş ırtıcı derecede kötü. özellikle para söz konusu olduğ unda. 7 Örneğ in

araş tırmalar, daha kısa bir iş e gidip gelmenin, önemli bir maaş artış ındansa günlerinizi daha iyi aydınlattığ ını, ücretli bir tatilin moralinizi bir tomar nakit paradan daha fazla yükselttiğ ini ve daha fazla boş zamana sahip olmanın muhtemelen daha fazla yardımcı olduğ unu gösteriyor. daha fazla para kazanmaktan daha iyi durumdasınız, ancak bu seçeneklerden hangisi size daha acil çekici geliyor? Para mı yoksa iş e gidip gelmek, tatil mi yoksa boş zaman mı? 8

Bu önyargı, Büyük Batı Hastalığ ı'nın kalbinde yer alır - o evi satın aldığ ımızda veya o altılı paketi, partneri, iş i veya maaş ı yükselttiğ imizde sonunda mutlu olacağ ımız fikri. Yapmayacağ ız.

İ ş te baba-oğ ul ikilisi Robert Biswas–Diener ve Ed Diener 2009 tarihli Mutluluk kitaplarına koyun :

> Mutluluğ u bitiş çizgisinin diğ er tarafında olan bir ş ey olarak düş ünmek hem kendim hem de herkes için çok cezbedici. "Doğ ru kiş iyle evlenirsem, doğ ru iş e giderim, doğ ru iş e girerim, o maaş ı alırsam, o tatile gidersem, sonunda kendimi mutlu hissedeceğ im." Mutluluk, devam eden, devam eden ve devam eden iniş ler ve çıkış larla daha çok bir roller coaster gibidir. Geleceğ inizde mutlu anlarınız ve mutsuz anlarınız olacağ ının garantisini verebilirim. Mutluluk, çünkü bazen gün boyu, hafta boyunca ve aylar boyunca gerçekleş en bir süreç; sürekli olarak yönetilmesi gereken bir ş eydir.

Tahmin edebileceğ iniz gibi, bu süreç çok yönlüdür ve bizim anlayış ımız geliş iyor, ancak bilim adamları, enerjimizi artırmanın bir avuç yolunu izole ettiler.

Machine Translated by Google

mutluluk katsayısı.

Ne Görürsen Onu Alırsın

2009 tarihli Rapt kitabında , bilim yazarı Winifred Gallagher bir öneride bulundu
Zihnin "büyük birleş ik teorisi":

> Ay'ı gösteren parmaklar gibi, antropolojiden eğ itime, davranış sal ekonomiden aile danış manlığ ına kadar farklı disiplinler de benzer ş ekilde, dikkatin ustaca yönetilmesinin iyi bir yaş amın olmazsa olmazı ve deneyiminizi neredeyse her yönüyle iyileş tirmenin anahtarı olduğ unu öne sürüyor.

Bunu beklenmedik ve ürkütücü bir kanser teş hisinin ardından bitirdi.
onu pozitif psikoloji alanına beş yıllık bir yolculuğ a çıkardı ve çoğ umuzun hayatlarımızı nasıl deneyimlediğ imiz hakkındaki düş üncelerimizi alt üst etti.

Kısacası, onlarca yıllık araş tırma, dünya görüş ümüzü olana değ il , neye dikkat ettiğ imize göre oluş turduğ umuzu göstermiş tir . Gallagher'ın dediğ i gibi: "Kim olduğ unuz, ne düş ündüğ ünüz, hissettiğ iniz ve yaptığ ınız, ne sevdiğ iniz - odaklandığ ınız ş eylerin toplamıdır."

Bu ifadenin ne kadar doğ ru olduğ unu gösteren eğ lenceli ama aç ıklayıcı bir örnek, Tetris Etkisi olarak bilinen ş eydir.

Tetris, muhtemelen bildiğ iniz gibi, döndürmeyi ve döndürmeyi içeren basit bir oyundur. düş en ş ekilleri kesintisiz çizgiler oluş turacak ş ekilde hareket ettirin. Bu oyunu yeterince oynarsanız, düş ünme, hayal kurma ve hatta etrafınızdaki dünyayı algılama ş eklinizde oldukça endiş e verici bir değ iş iklik fark edeceksiniz.

Harvard Tıp Okulu'ndaki bilim adamlarının, yirmi yedi kiş iyi arka arkaya üç gün boyunca saatlerce Tetris oynamaları durumunda buldukları ş ey buydu.
Çalış madan sonraki birkaç gün boyunca, bazı katılımcılar gittikleri her yerde ş ekilleri görmekten kendilerini alamadılar ve diğ erleri her gece rüyalarında gökten düş en ş ekilleri gördüler. 9 Bir -

Tetris bağ ımlısı (evet, oradalar) Philadelphia City'de yazdı
Mısır gevreğ i satın aldığ ında, kutuların kesintisiz sıralar oluş turmak iç in ne kadar mükemmel bir ş ekilde birbirine uyduğ unu fark ettiğ i, koş maya gittiğ inde, düz çizgiler oluş turmak iç in duvarlardaki tuğ laları yeniden düzenlediğ ini hayal ettiğ i ve ufuk çizgisine baktığ ında, boş lukları doldurmak iç in binaları nasıl çevirebileceğ ini düş ünür.

Machine Translated by Google

manzara.

10 Anlaşma nedir? Tetris hakkında gerçekliğe olan hakimiyetimizi bir şekilde gevşeten bir şey var mı? Pek değil.

Tetris Etkisi, belirli bilişsel kalıpların defalarca tekrarlanmasıyla beyinde meydana gelen normal bir fiziksel süreçtir ve video oyunlarının çok ötesine uzanır. Herhangi bir düşünce veya davranış kalıbını ne kadar çok tekrarlarsak , onu genel olarak sergileme olasılığımız o kadar artar.

Shawn Achor'un 2010 tarihli The Happiness Advantage kitabında açıkladığı gibi ,
Bu nedenle, formları hatalara karşı aşırı derecede zaman harcayan vergi denetçileri, yalnızca iş performansı incelemelerindeki hataları ve çocuklarının karnelerindeki düşük notları not ederek tüm yaşamlarına bir denetim gibi yaklaşmaya başlayabilirler ve birçok avukatın itiraf etmesinin nedeni budur. çocuklarını her gün yemek masasında "ifşa etme" ve eşleriyle vakit geçirirken kaç faturalandırılabilir saat kaybettiklerini zihinsel olarak sayma alışkanlıklarına.

Kalıpların psikolojik yapışkanlığı doğası gereği kötü değildir, ancak kendimizi "çözemediğimizde" ve onları istediğimiz zaman açıp kapatamadığımızda, strese, depresyona, sağlık sorunlarına ve hatta madde bağımlılığına karşı daha duyarlı hale geliriz.

Neyse ki, kökleşmiş düşünme ve hareket etme biçimlerini geçersiz kılmak, dikkatimizi bilinçli bir şekilde yönetmek ve onu düzenli olarak olumluya yönlendirmek kadar basit.

Bunu tam olarak anlamak için kişisel bir deney yapalım. bir dakikanızı ayırın Fiziksel çevrenizi gözlemleyin ve sonraki birkaç dakika boyunca etrafınıza bakın ve ruh halinizi nasıl etkilediğine dikkat ederek kendinize birkaç soru sorun: Bu çevre hakkında doğru olan ne? Neyle iyiyim?
Neyin tadını çıkarabilir, hayran olabilir ve hatta kutlayabilirim?

Göreceğiniz gibi, kalbiniz atmaya başlamadan önce bundan fazla bir şey gerekmiyor.
ılık.

Bir dakikalığına yarattığınız iyi hislerin tadını çıkarın ve sonra tam tersini yaptığınızda ne olduğunu görün. Bu sefer etrafınıza bakın ve mevcut ortamınızda neyin yanlış olduğunu, sizi neyin rahatsız ettiğini ve neyin iyileştirilmesi gerektiğini bulun (ve eğlenceyi daha da hızlı bozmak istiyorsanız, tüm bunlar için kimin suçlanabileceğini düşünün).

Işığın ne kadar çabuk söndüğünü fark ettiniz mi?

Nesnel olarak konuşursak, bu alıştırmalar arasında hiçbir şey değişmedi. Hala aynı alanı işgal ediyor ve hem harika hem de üzücü olarak görülebilecek şeyleri içeren aynı ortamı inceliyorsunuz.

Machine Translated by Google

Ancak bu gerçekler hakkında ne hissettiğiniz, zihniyetiniz tarafından belirlenir. İyiyi görmeyi seçin, iyi hissedeceksiniz; kötüyü görmeyi seçersen kendini kötü hissedersin.

Bu şekilde, duygularımız üzerinde şaşırtıcı miktarda kontrole sahibiz ve sadece dikkatimizi kontrol ederek neredeyse istediğimiz zaman pozitifliği "açabiliriz".

Bu, kendimizi başkalarıyla karşılaştırmanın ve yalnızca vücudumuz hakkında sevmediğimiz şeyleri görmenin ne kadar kolay olduğu için, özellikle biz fitness halkıyla ilgilidir. Belirli bir miktarda kas kazanmanın veya belirli bir vücut yağ yüzdesine ulaşmanın bunu değiştireceğini de düşünmeyin. Ne kadar iyi görünürseniz görünün, Instagram'da her zaman bir tık uzağınızda daha iyi görünen biri vardır ve dikkatimizi yetersizliklerimize ne kadar çok yönlendirirsek, aynada gördüklerimizden o kadar memnun olmayacağız.

Bu, zindeliğin sağlıksız uç noktalarına (vücut dismorfisi, yeme bozuklukları, aşırı egzersiz vb.)

Aslında, neden hemen şimdi başlamıyorsun? Vücudunun nesi iyi? ne olabilir hayran mısın Neler yolunda gidiyor?

Bu soruları her gün yanıtlayın ve ruh halinizi, güveninizi ve esenlik duygunuzu ne kadar artırdığına şaşırabilirsiniz.

Hayatınızın Hikayesi

Son zamanlarda seni üzen bir şeyi hatırla. Partnerinizle bir kavga, abur cubur alem, iş veya yaşam kesintisi, her neyse.

Şimdi kendinize bu olay hakkında anlattığınız hikayeyi hatırlayın. Ne kadar süreceğini söyledin? Belirli bir kişi, yer veya zamanla sınırlı olduğunu mu yoksa doğası gereği daha evrensel veya genel olduğunu mu düşündünüz? Bunun tamamen sizin hatanız olduğu sonucuna mı vardınız yoksa dış etkenler de işin içinde miydi?

Kendinize anlattığınız hikayenin doğası, psikologların "açıklama tarzınızı" adlandırdığı şeyi temsil ediyor ve Michigan Üniversitesi'ndeki bilim adamları tarafından yürütülen araştırmalar, bunun muhtemelen iki kovadan birine -iyimser veya kötümser- düştüğünü ve bakış açınızı büyük ölçüde etkilediğini gösteriyor. ve genel olarak –

hayatla başa çıkmak. 11 Kötü olaylara ilişkin iyimser bakış, süreksizlikle karakterize edilir,

Machine Translated by Google

tikellik ve gayriş ahsilik, oysa karamsar görüş zıt karaktere sahiptir. Baş ka bir deyiş le, iyimserler olumsuz olayları geç ici ("Patronum muhtemelen sadece kötü bir gün geç iriyor"), belirli bir duruma özgü ("Bu diyet berbat") ve tamamen onların hatası değ il ("Onlar sadece kötü bir gün geç irdiler") görme eğ ilimindedirler. Bana bir ş ans vermeyin"), oysa kötümserler kötü ş eyleri uzun süreli ("Patronum her zaman bir piç tir"), genelleş tirilmiş ("Diyet yapmak iş e yaramaz") ve iç sel olarak sebep olunan ("Görüş melerde berbatım") olarak görürler. .

Ayrıca, bu aç ıklayıcı stiller olumlu olayları ifade eder: iyimserler iyi ş eyleri kalıcı ("İ stediğ imi elde etmek iç in her zaman bir yol bulurum"), evrensel ("zekiyim") ve iç sel ("Yeteneğ im") olarak görme eğ ilimindedir. öne ç ıkmama yardımcı oldu."), kötümserler ise bunları geç ici ("Bu sefer ş anslıydım"), sınırlı ("Matematikte zekiyim") ve dış sal ("Takım arkadaş larımın becerisi beni olduğ umdan daha iyi gösterdi)" olarak görürler. ben").

Aç ıklayıcı stiller ç ok farklı yaş amlar yaratır. Bir dizi araş tırma, kendilerine genellikle iyimser hikayeler anlatan insanların bağ ış ıklık sistemlerinin daha güç lü olduğ unu, kendilerine daha iyi baktığ ını, arkadaş lıkları sürdürmeyi daha kolay bulduğ unu ve hikayeleri sürekli karamsar olanlara göre genellikle daha az olumsuz yaş am olayıyla karş ılaş tığ ını gösteriyor. İ yimser sporcular, öğ renciler ve iş ç iler, eş it yeteneklere sahip karamsarlardan daha iyi performans gösterme eğ ilimindedir ve iyimser güdük konuş malar, kötümser olanlardan daha fazla seç im kazanma eğ ilimindedir.[12]

Binlerce erkek ve kadının yağ kaybetmesine, kas yapmasına ve kilo almasına yardımcı oldum. sağ lıklı ve iş te ç ok sık karş ılaş tığ ım bir durum: Chris birkaç haftadır yemek planını ve egzersiz rejimini takip ediyor ve istikrarlı geliş meler kaydetti. Sonra bir gece iş ten sonra arkadaş larıyla bir ş eyler iç mek iç in dış arı ç ıkar ve sonunda masaya getirilen yağ lı, lezzetli yiyeceklerden birkaç avuç yer.

Hemen ardından, diyetini "bozduğ u" iç in kendine kızıyor. İ ç i buğ ulanarak kendini azarlıyor, "Mükemmel, Chris. Bu haftaki ilerleme devam ediyor. Ne kadar zayıf olduğ uma inanamıyorum. Ş iş ko suratımı abur cuburla doldurmadan bazı arkadaş larımla bile takılamıyorum. Ne kadar zavallı. Biliyor musun? Ben de eve gidince dondurma yiyeceğ im. Bir domuzun yapacağ ı ş ey bu, değ il mi?"

O gecenin ilerleyen saatlerinde, Chris iki kutu Ben & Jerry's Half yutar. Piş ti ve kendinden tiksinerek yatağ a girdi.

Bu ş ekilde gitmek zorunda değ ildi. Nacho ve kanatları kemirmenin yolu barda bira bardağ ı dondurmayı höpürdetmek iç in Chris tarafından üretildi. İ lk etapta yemeğ i neden yediğ ine dair hikayesi ("zayıfım") ve onun

Machine Translated by Google

Sonuç ("Diyetim bozuldu") oldukça ve gereksiz yere karamsardı. Atış tırmaya verdiği ani tepkiyi reddetmiş ve yeniden çerçevelendirmiş olsaydı, sonuç çok farklı olabilirdi.

Bekle, Chris, diyebilirdi. " O kadar çok yemedim - birkaç tavuk kanadı ve cips ne demek, birkaç yüz kalori mi? Akşam yemeğim de her zamankinden biraz daha hafifti. Bugünü kalori hedefimin biraz üzerinde bitireceğime bahse girerim ve gerçekten umursuyorsam yarın biraz daha az yiyebilir veya biraz daha fazla hareket edebilirim. Ayrıca bugün biraz fazla yemem zayıf olduğum anlamına gelmez. Son haftalarda ne kadar iyi olduğuma bir bakın, işe öğle yemeği getiriyorum ve herkesin dağıttığı kurabiyeleri, çörekleri ve şekerleri geri çeviriyorum. Daha da önemlisi, küçük bir hatanın fiyaskoya dönüşmesine izin vermemeliyim. Bu hiç mantıklı değil. Yapılacak akıllıca şey, geceyi bir hıçkırık olarak nitelendirmek, kendimi affetmek ve plana devam etmektir.

Suçluluk duymadan diyet ve egzersiz yapmanın "sırrı" budur. Çoğu zaman plana oldukça iyi bir şekilde bağlı kalabildiğiniz ve tökezlediğinizde sakin kalabildiğiniz sürece (ve ara sıra tökezleyeceksiniz , çünkü hepimiz yapıyoruz), vücut kompozisyonunuzu geliştirmek için asla mücadele etmeyeceksiniz. İşler biraz daha uzun sürebilir veya istediğinizden biraz daha az basit olabilir, ancak tekerlekleriniz asla düşmeyecek.

Bu nedenle, bir dahaki sefere herhangi bir zorlukla karşılaştığınızda, dikkatinizi açıklayıcı bir üslup kullanın ve karamsarlıkla lekelenmiş se -hikaye kalıcı, evrensel veya doğası gereği kendi kendini taciz ediyorsa- varsayımlarınızı tartışmayı bırakın.

Olayları otomatik olarak felakete sürüklemek yerine, kendinizle tartışın. aksi. Bunun her zaman olduğu gerçekten doğru mu ? Bu an gerçekten bütün hakkında ne kadar çok şey söylüyor? Tek belirleyici faktör bu sinsi kişisel başarısızlık mı , yoksa kontrolünüz dışında da koşullar var mıydı?

Kötü bir şey olduktan sonra aklınıza gelen kötümser inançların ve varsayımların çoğunun çözülmesinin oldukça kolay olduğunu göreceksiniz.
Nadiren çok fazla destekleyici kanıta veya mantığa sahiptirler ve genellikle daha iyimser açıklamalara çabucak boyun eğerler.

Benzer şekilde, başınıza iyi şeyler geldiğinde, iyimser bir hikaye ile kutlamak için bir dakikanızı ayırın. Peki ya bu galibiyet muhtemelen kalıcı, yaygın ve kişisel? Bu tür şeyler için her zaman bir yeteneğiniz oldu mu? Rakiplerinizi yenmek kolay mı? Doğuştan çekici miydin? Şanslı durumlardan faydalanabilir misin? Becerine güvenebilir misin?

Bunlar olumlu, canlandırıcı zihniyetlerin yapıldığı şeylerdir.

Machine Translated by Google

Üretken Karamsarlığın Gücü

Bu bölümün başında, iyimserliğe karşı ılımlı bir şekilde önyargılı olan, onun tarafından kör olmayan bir zihniyet geliştirmemiz gerektiğini ve gerçekliğin izini kaybetmeden "olumlu olanı yumruklayan" biri olmak istediğimizi söyledim. bize sunduklarını sevmiyoruz.

Şimdiye kadar, daha üretken, etkili, esnek, kendine güvenen ve neşeli olmak için iyimserliği nasıl kullanacağımızı tartıştık, ancak pembe gözlükleri ne zaman çıkarıp bunun yerine bir tutam üretken karamsarlığa kapılacağımızı nasıl bileceğimizi değil.

İlk adım, makul bir şekilde uygulandığında karamsarlığın yararları olduğunu anlamaktır . 2011 tarihli Learned Optimism adlı kitabında Martin Seligman'dan tekrar alıntı yapacak olursak :

> Şirketin kötümserlere, günümüz gerçeklerini doğru bilen insanlara da ihtiyacı var. İyimserlerin üzerine sürekli olarak acımasız gerçekliğin girmesini sağlamalıdırlar. Sayman, CPA'lar, mali başkan yardımcısı, işletme yöneticileri, güvenlik mühendisleri - tüm bunlar, şirketin ne kadarını karşılayabileceği ve tehlike konusunda doğru bir fikre ihtiyaç duyar. Rolleri uyarıdır, sancakları sarı bayraktır.

Aynı kitapta Seligman, "esnek iyimserlik" adını verdiği, karamsarlığı verimli bir şekilde uygulamak için basit bir strateji öneriyor. İşte bunu nasıl açıklıyor:

> İyimserliği yaymamak için temel kılavuz, belirli bir durumda başarısızlığın maliyetinin ne olduğunu sormaktır. Başarısızlığın maliyeti yüksekse, iyimserlik yanlış bir stratejidir. Kokpitteki pilot uçağın buzunu bir kez daha eritip eritmemeye karar verirken, partiye giden kişi içki içtikten sonra eve arabayla gidip gitmemeye karar verirken, hüsrana uğramış eş, ortaya çıkarsa evliliğini bitirecek bir ilişki başlatıp başlatmamaya karar verir. iyimserlik kullanmayın. Burada başarısızlığın maliyeti sırasıyla ölüm, trafik kazası ve boşanmadır. Bu maliyetleri en aza indiren tekniklerin kullanılması uygun değildir.

Machine Translated by Google

Öte yandan, baş arısızlığ ın maliyeti düş ükse iyimserliğ i kullanın.

Baş ka bir deyiş le, zorlu bir durumla karş ılaş tığ ınızda kendinize ş unu sorun: "Burada yanılmanın bedeli nedir? Ne tehlikede?" Potansiyel dezavantajlar önemliyse, iyimserliğ i yaymadan önce zihniyetinizi bilinç li olarak ş üphecilik ve ş üpheciliğ e kaydırarak kendinizi ezici hatalar yapmaktan kurtarabilirsiniz. Bununla birlikte, yanılmanın maliyeti göz ardı edilebilirse, iyimser kalmanıza izin verin.

Daniel Kahneman, Thinking, Fast and Slow'da bu tür "temkinli" iyimserliğ i yineledi . "İ yimserlik, bir kez baş ladıktan sonra motivasyonunuzu korumak iç in iyidir, ancak ilk etapta baş lamanız gerekip gerekmediğ ini analiz ederken ve ç abayı planlarken bir engel olabilir" diye yazdı.

Örneğ in, spor salonunda tanış tığ ınız o sevimli erkek ya da kızla ç ıkmayı düş ünüyorsanız, karamsarlığ a gerek yok. Yanlış olmanın bedeli nedir? Arkadaş larınızla paylaş mak iç in aptalca bir hikaye yaratacak, sosyal aç ıdan garip bir akş am mı?

Bununla birlikte, yeni bir iş giriş imine önemli öç üde zaman ve para yatırmayı düş ünüyorsanız, otomatik olarak olumlu tartış malara ve tahminlere atlamayın, ç ünkü baş langıç taki küç ük yanlış kararlar bile ileride büyük baş ağ rılarına neden olabilir.

Riskler yüksek olduğ unda, analizinize ne ile baş lamak iyi bir fikirdir. Klein Associates'in baş bilim adamı Gary Klein bir premortem ç ağ rıyor.

"Ön ölüm, ölüm sonrasının varsayımsal zıttıdır," diye yazmış tı bir yazısında. 2007 Harvard Business Review makalesi. "Tıbbi bir ortamda yapılan otopsi, sağ lık uzmanlarının ve ailenin, bir hastanın ölümüne neyin neden olduğ unu öğ renmesini sağ lar. Elbette hasta dış ında herkes yararlanır. Bir iş ortamında premortem, projenin sonundan ziyade baş ında gelir, böylece proje otopsi yapmak yerine geliş tirilebilir. Proje ekibi üyelerine neyin ters gidebileceğ inin sorulduğ u tipik bir eleş tiri oturumunun aksine, premortem 'hastanın' öldüğ ü varsayımıyla ç alış ır ve neyin yanlış gittiğ ini sorar. Ekip üyelerinin görevi, projenin baş arısızlığ ı iç in makul nedenler üretmektir." 13 Klein bu fikri, Colorado Üniversitesi'ndeki bilim adamlarının yürüttüğ ü ve ileri görüş lülüğ ün -bir–

olayın halihazırda gerç ekleş miş olduğ unu hayal etmenin- gelecekteki sonuç ların nedenlerini doğ ru bir ş ekilde belirleme yeteneğ ini yüzde 30'a kadar artırabileceğ ini bulan bir ç alış madan aldı.

14

Klein, bu makaleden yola ç ıkarak ölüm öncesi prosedürünü tasarladı ve kitabında ana hatlarıyla aç ıkladı.

Machine Translated by Google

2004 kitabı Sezginin Gücü, ve şöyle devam eder: Taahhüdün muhteşem bir şekilde başarısız olduğunu varsayarak başlayın. Sonra, bitti
Sonraki birkaç dakika, başarısızlık için aklınıza gelen her nedeni yazın ve ego veya bir grup içindeyseniz kabalık nedeniyle potansiyel sorun olarak düşünmek istemeyeceğiniz türden şeylere özellikle dikkat edin.

Ardından, ortaya çıkardığınız tuzakların ışığında planlarınızı yeniden gözden geçirin ve bunların olma ihtimalini nasıl en aza indirebileceğiniz veya bunlardan tamamen nasıl kaçınabileceğiniz konusunda fikirler üretin.

Klein ayrıca, bir çabada ilerleme kaydettikçe ve koşullar değiştikçe, başarısızlığa uğramanın yeni ve farklı yolları ve bunların panzehirleri üzerine düşünerek ödüm öncesi listenizi periyodik olarak gözden geçirmenizi önerir.

Bir keresinde bu alıştırmayı, isteyen Maria adında bir kadınla yaptım.
Daha İnce Daha Yalın Daha Güçlü benim takip etmek programı. Vücut yağ yüzdesini yarıya indirmek için bir yolculuğa çıkmaya hazırlanıyordu ve başarısız olmasının nedenleri arasında şunlar vardı:

- Evdeki abur cubur ve sosyalleşme nedeniyle fazla yemek için çok fazla fırsat.
- Spor salonunda rahatsız olma ve diğer insanlar tarafından yargılanma korkusu.
- Antrenmanlarını yapmak için sürekli olarak yatağa gidememe ve zamanında uyanamama.
- Hedeften vazgeçmek ve kendini olduğu gibi kabul etmek için arkadaşlardan ve aileden gelen akran baskısı.

Bu şeylerin onu durdurmasını önlemek için en sevdiği dondurma ve cipsleri almayı bıraktı; deneyimi daha çekici hale getirmek için onunla spor salonuna gitmesi için bir arkadaşını işe aldı; uyku saatini aniden birkaç saat değiştirmek yerine yavaş yavaş geri aldı ve çalar saatini odanın diğer ucuna yerleştirmeye başladı; sosyal etkinliklere gitmeden önce bir şeyler yedi; ve hayatındaki olumsuz insanlarla daha az zaman geçirdi.

Bir yıl sonra, neredeyse altmış kilo verdi ve hayatında ilk kez bir daha asla fazla kilolu olmaya geri dönmeyeceğini biliyordu.

Machine Translated by Google

Pek çok yönden iyimserlik egzersiz gibidir.

Bu, hayatımızın her yönünü geliş tirebilen temelde sağ lıklı bir alış kanlıktır. Gerilemeler karş ısında dayanıklılık sağ lar, kendi imajımızı korur ve kendimizi sabote etmeyi önler ve baş arılı olduğ umuzda kredi almamızı ve baş arısız olduğ umuzda suç lama yükünü değ iş tirmemizi sağ lar. Ancak onu çok coş kulu bir ş ekilde kucaklarsak, ters tepebilir ve hatta tehlikeli olabilir.

İ yimserlik, büyük düş ünmeyi ve iddialı hedef belirlemeyi teş vik edebilir, ancak aynı zamanda bizi çabaları, engelleri ve rakipleri hafife almaya yönlendirebilir. Ateş li eylemi teş vik edebilir, ama aynı zamanda bizi pervasızlık noktasına kadar cesaretlendirebilir. Yüzerliğ i teş vik edebilir, ancak aynı zamanda gerçeğ i yanılsama noktasına kadar çarpıtabilir.

Bütün bunlar, hayatımızda bol miktarda iyimserlik istememizin nedenidir, ama çok fazla değ il. fazla. Bizi neş elendirmeye ve yukarıya bakmaya yetecek kadar, ama bulutların arasında süzülerek yukarı ve aş ağ ı olanın izini kaybetmemize neden olacak kadar değ il.

Önerilen Kaynaklar

pozitiflik kaydeden Barbara Fredrickson

Bunu Ş imdi Yap

Sonraki birkaç dakika boyunca vücudunuzun içini ve dış ını düş ünün ve aş ağ ıdaki soruların yanıtlarını yazın:

- Vücudumla ilgili doğ ru olan ne?
- Neyle iyiyim?
- Neyin tadını çıkarabilir, hayran olabilir ve hatta kutlayabilirim?

Ardından, vücudunuz bu olumlu niteliklere sahip olmasaydı, her ş eyin nasıl olabileceğ ini düş ünün. Ya götürülürlerse? Bu hayatınızı nasıl etkiler? Cevaplarınızı yazın.

Ş imdi, hayatınızda olan olumsuz bir ş ey hakkında kendinize karamsar bir hikaye anlattığ ınız bir zamandan bir örnek yazın.

Machine Translated by Google

Bunun yerine nasıl iyimser bir hikaye oluş turabildiniz? Bu hikaye neye benziyor olabilir? Bir yere yaz.

Ardından, günün sonunda not ettiğ iniz "beş büyük" hedefinizden birini alın.
Bölüm 4 ve üzerinde bir "premortem" gerç ekleş tirin.

İ ş te nasıl yapılacağ ı hakkında bir bilgi tazeleme:

> Giriş imin muhteş em bir ş ekilde baş arısız olduğ unu varsayarak baş layın. Ardından, sonraki birkaç dakika boyunca, baş arısızlık iç in aklınıza gelen her nedeni yazın ve ego nedeniyle ya da bir gruptaysanız potansiyel sorun olarak düş ünmek istemeyeceğ iniz türde ş eylere özellikle dikkat edin. , kabalık.

Seç tiğ iniz hedefte olağ anüstü baş arısız olduğ unuzu varsayarsak
analiz edin, baş arısızlık iç in aklınıza gelen her nedeni yazın.

Ş imdi, ortaya ç ıkardığ ınız tuzakların ış ığ ında, bunların meydana gelme olasılıklarını nasıl en aza indirebileceğ iniz veya bunlardan tamamen nasıl kaç ınabileceğ iniz konusunda fikirler üretin ve bunları yazın.

Machine Translated by Google

14

“Kendi Kendine Yapılmış ” Efsanesine Dikkat Edin

Hayatın iki elinde de eldivenle geçmemesi gerektiğ ini öğ rendim; bir ş eyi geri atabilmeniz gerekir.

—MAYA ANGELOU

Grant Çalış ması ş imdiye kadar yapılmış en uzun süreli gözlemsel çalış malardan biridir.

1938'de baş ladı ve 268 Harvard lisans öğ rencisinin hayatını takip etti. kiş ilik tipinden IQ'ya, içme alış kanlıklarına, aile iliş kilerine ve hatta "testis torbasının sarkık uzunluğ una" kadar ş aş ırtıcı sayıda psikolojik, antropolojik ve fiziksel özelliğ i ölçen yetmiş beş yıldır erkekler. (Verilerin neyi ortaya çıkaracağ ını asla bilemezsiniz!)

Bu proje, en çok hangi faktörlerin katkıda bulunduğ unu belirlemek için yapılmış tır. insan refahı ve çalış mayı kırk iki yılı aş kın bir süredir yöneten George Vaillant, en çarpıcı bulgularını 2012 tarihli Triumphs of Experience adlı kitabında yayınladı.

Bunların arasında bariz (alkolizm inanılmaz derecede yıkıcıdır), teş vik edici (orta derecede zeki insanlar, yüksek zeki insanlarla aynı kazanma potansiyeline sahiptir) ve tuhaf (siyasi olarak sol eğ ilimli erkekler, yaş amlarının ilerleyen dönemlerinde cinsel olarak daha aktif olma eğ ilimindedir).

Bununla birlikte, tüm çabanın baş tacı, bunu sağ layan tek faktördür. geliş meyle en güçlü ş ekilde iliş kili görünüyor: iliş kilerinizin sıcaklığ ı.

“Yetmiş beş yıl ve Hibe Çalış ması puanları için harcanan yirmi milyon dolar. . . beş kelimelik basit bir sonuca varmak için,” diyor Vaillant. “'Mutluluk aş ktır. Nokta.'”

"Sıcak iliş kiler" ölçümlerinde en yüksek puanı alan erkekler en düş ük puanı alanlardan daha fazla para kazandı, daha fazlasını baş ardı

Machine Translated by Google

profesyonel beğ eni aldı ve daha az endiş e, bunama ve diğ er rahatsızlıklar yaş adı.

O halde sağ lıklı ve mutlu olmak isteyen hepimize Vaillant'ın en iyi tavsiyesi, olumlu ve anlamlı iliş kiler geliş tirmektir.

Bu sonuç baş ka araş tırmalar tarafından da desteklenmiş tir. Örneğ in, Michigan Üniversitesi'ndeki bilim adamları tarafından yürütülen bir araş tırma, yaklaş ık yüz ülkede iki yüz yetmiş bin kiş iye baktı ve hem aile hem de arkadaş lar mutluluk ve daha iyi sağ lıkla iliş kilendirilirken, insanlar yaş landıkça sağ lık yararlarının arttığ ını buldu. sadece güçlü dostlukları olanlarda kaldı. 1 Görünüş e göre Vaillant'ın rehberliğ i de oldukça iyi bir fitness tavsiyesi, çünkü iliş kileriniz de diyet ve egzersiz

alış kanlıklarınızı önemli ölçüde etkileyebilir.

Harvard Üniversitesi'ndeki bilim adamları tarafından yapılan bir çalış mada, bir kiş inin obez olan bir arkadaş ı varsa, obez olma ş ansı yüzde 57 arttı. Kardeş çiftlerinden biri obez olursa diğ erinin de obez olma ihtimali yüzde 40 arttı. Eş lerden biri obez olursa diğ erinin de obez olma olasılığ ı yüzde 37 arttı.

2

Bu fenomen diğ er yolu da keser. Tara–Nicholle Nelson, 2017 tarihli The Transformational Consumer adlı kitabında MyFitnessPal'da çalış tığ ı zamana ait ş u verileri paylaş tı:

- Yemek günlüğ ünü arkadaş larıyla paylaş an kullanıcılar, paylaş mayanlara göre iki kat daha fazla kilo verdi.
- Uygulamada on veya daha fazla arkadaş ı olan kullanıcılar, uygulamayı tek baş ına kullanan kullanıcılara göre dört kat daha fazla kilo verdi.
- Kullanıcıların yüzde elli altısı, baş kalarıyla birlikte egzersiz yapmayı tercih ettiklerini çünkü bu onların ortaya çıkma ve sıkı çalış ma olasılıklarını artırdığ ını söyledi.

Arnold Schwarzenegger bile, yolculuğ unun her noktasında birçok insandan aldığ ı tüm yardımlar olmadan bir vücut geliş tirmeci, aktör, iş adamı ve politikacı olarak baş arılı olamayacağ ını söyledi.

"Bana Arnold diyebilirsin. Bana Schwarzenegger diyebilirsin. Bana Avusturya Meş esi diyebilirsin. Bana Schwarzy diyebilirsin. Bana Arnie diyebilirsin. Ama bana asla ama asla kendi kendini yetiş tirmiş adam deme," dedi Houston Üniversitesi'ndeki 2017 mezuniyet konuş masında. "Kendi kendini yetiş tirmiş erkek ya da kadın kavramının tamamı bir efsanedir." 3

Machine Translated by Google

O konuş masında, hikayesinin motive edici monologlarda ve biyografik eskizlerde duymadığınız kısımlarını paylaş mak için devam etti.

Arnold'un annesi ona okul boyunca ders verdi, babası ona nasıl spor yapılacağını ve disiplin geliş tirileceğini öğretti, bir cankurtaran ona ilk chin-up'ı nasıl yapacağını öğretti, koçları ona halter ve güç kaldırma öğretti, fitness patronu Joe Weider onu Amerika'ya getirdi ve verdi yaş ayacak bir yer, erkekler ve kadınlar sabırla ona oyunculuk, seslendirme, İngilizce, konuş ma ve aksan giderme dersleri verdiler, stüdyo yöneticileri, yapımcılar ve yönetmenler onun için roller buldular, uzmanlardan oluş an ekipler onun sahnede harika görünmesi ve sesinin harika olması için yorulmadan çalış tılar. gümüş ekran ve Jay Leno, gece geç saatlerde yaptığı ş ovda valilik adaylığını duyurmasına yardım etti.

Arnold, "İş te bu yüzden hepimizin bunu fark etmesi önemli ve bu yüzden size her adımda yardım aldığımı söylüyorum" dedi. "Ve bunu anlamanı istememin nedeni, çok fazla yardım için burada olduğunu anladığın anda, artık baş kalarına yardım etme zamanının geldiğini de anlamış olmandır. Bütün mesele bu. Baş kalarına yardım etmelisin.

Sadece kendini düş ünme. Baş kalarına yardım etmek."

Daha fazla anlaş amadım. Kelimenin tam anlamıyla binlerce insanın -araş tırmacılar, yazarlar, okuyucular, takipçiler, meslektaş lar, arkadaş lar ve aile, birkaç isim - hiçbir ş ey söylemeden doğrudan veya dolaylı olarak yardımını almasaydım bu kitabı okuyor olmayacaktınız. En baş ta kitabı yazabileceğim bir konuma gelmeme yardım eden tüm insanlardan. Kendi kendini yetiş tirmiş bir adam olma fikriyle alay ediyorum. Bana erken yaş ta, ne yapmak istersen iste, yalnız baş ına gitmeye çalış ma diye öğretildi. Çok uzağa gidemezsin.

Scientific American'da 2013'te yapılan bir röportajda Dr. Adam Grant, "Çoğumuz insanların baş arıya ulaş tığını ve sonra geri vermeye baş ladığını varsayarız" dedi. "Ama ya tam tersi doğruysa? Önce vermek, insanları daha sonra baş arılı olmaya yönlendiriyor olabilir mi? 4 -

Dr. Grant, 2013 tarihli Ver ve Al adlı kitabında bu soruya düş ünceli bir yanıt veriyor : burada sadece iş hayatında değil, genel olarak hayatta da en baş arılı insanlardan bazılarının aslında neden klasik "vericiler" -etraflarındakilere gerçekten yardım etmeye çalış an insanlar- olduklarını açıklıyor.

Bu içgörüyü kendi avantajınıza kullanın. Her arzunuz baş kalarından yardım gerektirecek, bu da her zaman geri vermek için fırsatlarınız olacağı anlamına gelir. Bu karş ılıkta neş e bulabilir ve aldığınızdan fazlasını vermeye çabalarsanız, Dr. Grant'in "veren" dediğ i kiş i olursunuz ve kiş isel baş arı ve tatmin ş ansınız önemli ölçüde artar.

Machine Translated by Google

Bunu günlük rutininize dahil etmenin kolay bir yolu, sizinle çalış ması için bir arkadaş ınızı veya arkadaş larınızı iş e almaktır. Hepiniz bundan çeş itli ş ekillerde yararlanacaksınız:

- Birbirinizi tespit etmek ve birbirinizin tekniğ ini geliş tirmeye yardımcı olmak için orada olacaksınız.
- Birbirinize sorumluluk ve dış motivasyon sağ layacaksınız.
- Birbirinize diyet ve egzersiz programlarınızı daha iyi uygulama konusunda yardımcı olacaksınız. 5
- Antrenmanlarınızda daha fazla zorlamak için birbirinize yardımcı olacaksınız.
- 6 Antrenmanlarınızda birbirinize daha fazla eğ lenmenizde yardımcı olacaksınız: 7

Daha fazla ş ey vermenin bir baş ka kolay yolu da Rahibe Teresa veya Mahatma Gandhi olmaya çalış mamızı gerektirmediğ ini hatırlamaktır. Bu sadece baş kalarının hayatlarına değ er katmanın yollarını bulmak anlamına gelir ve bunun beş dakikadan fazla zamanımıza mal olması gerekmez.

Oprah Winfrey'in bir keresinde dediğ i gibi: "Minnettarlıkla yapıldığ ında hiç bir jest çok küçük değ ildir."

Bu aynı zamanda insanları cesaretlendirerek hayatınızda dalgalanma etkisi yaratabilir. dokunabilecekleri, aynısını yapmaya teş vik edilebilecek kiş iler için aynısını yapmak üzere dokunursunuz vb.

Bu "beş dakikalık iyilikler" ne olabilir? İ nsanların yararlı bulabileceğ i her ş ey!

Örneğ in, yapabilirsin . . .

- Yararlı bir kitap önerisi paylaş ın.
- Onları, onlara yardım edebilecek biriyle tanış tırın.
- Sosyal toplantıda kimsenin konuş madığ ı kiş iyle bir konuş ma baş latın.

- Sadece iyi bir arkadaş , öğ retmen, patron veya akıl hocası olsalar bile, yaptıkları bir ş ey için onlara teş ekkür etmek için el yazısıyla yazılmış bir not gönderin.
- İ yi yaptıkları bir ş ey için onlara iltifat edin.
- Bir sosyal ağ da onların bir ş eyini paylaş ın, yorum yapın veya retweetleyin.
- Bir ürün veya hizmet hakkında geri bildirim veya referans sunun.

Kaptın bu iş i. İ mkanlar sonsuzdur!

Önerilen Kaynaklar

Machine Translated by Google

Ver ve al yazan Adam Grant

Bunu Şimdi Yap

Göreviniz, değer verdiğiniz insanlar için yedi "beş dakikalık iyilik" yapmaktır. yaklaşık yedi gün boyunca, herhangi bir koşul eklenmeden veya geri ödeme beklenmeksizin.

Yapabileceğiniz bu tür yedi iyiliği düşünün ve bunları yazın.

Ardından sonraki yedi gün boyunca her gün bir iyilik yapın.

Machine Translated by Google

15

Veda . . . Şimdilik

Değer vermemiz gereken anılarımız değil, geçmiş deneyimlerimiz sayesinde dönüştürdüğümüz kişidir.
-MARİE KONDO

Hayatta çok az şey, yıldırıcı hedefler belirlemek ve sonra yapmak kadar tatmin edicidir. onları gerçeğe dönüştürmek için ne gerekiyorsa. Bu, elimizden gelenin en iyisini yaptığımız zamandır - neyin mümkün olduğuna dair algılarımızı genişleten şeyler yapmak için kendimizi mevcut yeteneklerimizin ve rahatlık alanlarımızın ötesine zorladığımız zamandır.

Umarım bu kitabı bitirirken, bu felsefeyi sadece spor salonunda değil, hayatınızın diğer alanlarında da benimsemeye ve somutlaştırmaya karar verirsiniz. Umarım yazdıklarım her gün uyanmana ve seni gururlandıracak zor şeyleri yapmaya karar vermene yardımcı olur. Umarım ilham ve kararlılık için ve özellikle de en çok ihtiyacınız olduğunda bu sayfalara düzenli olarak dönebilirsiniz. Umarım bir gün, şimdi sadece hayalini kurduğunuz bir düzeye ulaşmak için yaptığınız her şeye dönüp baktığınızda, bu kitabın bununla bir ilgisi olduğunu söylersiniz.

Unutmayın ki asıl eğlence, sayfalardaki mürekkebi kendi hayatınızdaki eylemlere dönüştürdüğünüzde başlıyor. Şu anda nerede olduğunuz, kim olduğunuzun bir sonucudur, ancak buradan nereye gideceğiniz ve nihayetinde nereye varacağınız, yalnızca bu andan itibaren kim olmaya karar verdiğinize bağlıdır.

Başlamanıza yardımcı olmak için, az önce okuduklarınızdan daha fazla yararlanmanıza ve bu kitapta tartışılan temel ilkeleri ve uygulamaları uygulamanıza yardımcı olacak bir bonus materyal paketi hazırladım.

adresinden her şeye anında erişim sağlayabilirsiniz.
www.workoutmotivationbook.com/bonus ve hemen başlayın. Evet, yarın yeni bir sen için ilk önemli adımı attığın gün olarak hatırlayacağın bir gün olabilir .

Ya da bu kitabı hemen şimdi bırakabilir, hırslarınızı bir

Machine Translated by Google

Hafıza deliği, kendinize her şeyin bu şekilde iyi olduğunu söyleyin ve yaptığınız şeyi yapmaya devam edin. İnkar, sakinleştirici değilse hiçbir şey değildir, ama şunu bilin: Gerçeği ancak midenize yumruk atana kadar görmezden gelebilirsiniz.

Ne kadar zor olsa da, zayıflıklarımız ve eksikliklerimizle ne kadar çabuk yüzleşirsek ve onları ortadan kaldırmanın veya atlatmanın yollarını beyin fırtınası yaparsak, gerçekten olmak istediğimiz yere o kadar hızlı ulaşabiliriz.

Yani, seçim size kalmış. Kırmızı hapı seçen birkaç cesur kişiden biriysen, bir maceraya hazırsın ve seni desteklemek için yapabileceğim bir şey varsa, lütfen bana haber ver. Amacım, hedeflerinize daha hızlı ulaşmanıza yardımcı olmak ve bir ekip olarak birlikte çalışırsak, başarabiliriz ve başaracağız.

Şu şekilde bağlantı kurabiliriz:

- Facebook: www.facebook.com/muscleforlifefitness Twitter:
- www.twitter.com/muscleforlife Instagram:
- www.instagram.com/muscleforlifefitness

Ve son olarak, web sitem www.muscleforlife.com, ve bana yazmak isterseniz e-posta adresim mike@muscleforlife.com. (Her gün çok sayıda e-posta aldığımı unutmayın, bu nedenle size geri dönmem bir hafta kadar sürebilir.)

Ayrıca, bu kitaptan bir şey aldıysanız ve herhangi bir şekilde onu okumaktan daha iyi durumdaysanız, lütfen onu sevdiğiniz birine verin. Kopyanızı ödünç almalarına izin verin (Kindle kitaplarınızı nasıl ödünç alacağınızı öğrenmek için buraya dokunun) ya da daha iyisi, onlara bir hediye olarak alın ve "Seni seviyorum ve takdir ediyorum ve en iyi hayatını yaşamana yardım etmek istiyorum, bu yüzden sana bunu aldım. Oku onu."

Benim kişisel görevim bu bilgiyi olabildiğince çok kişiye ulaştırmak ve bunu sizin yardımınız olmadan yapamam. Bu yüzden lütfen kelimeyi yayın.

Çok teşekkür ederim. Sizden yakında haber almayı umuyorum ve size en iyisini diliyorum.

Machine Translated by Google

16

Bana bir iyilik yapar mısın?

Kitabımı okuduğunuz için teşekkür ederim. Umarım sahip olduklarımı kullanabilirsin daha önce hiç olmadığı kadar iyi görünmek, hissetmek ve yaşamak için yazılmıştır.

Küçük bir iyilik isteyeceğim.

Bu kitap hakkında Amazon'da bir tanıtım yazısı yazmak için bir dakikanızı ayırır mısınız? Tüm incelemelerimi kontrol ediyorum ve geri bildirim almayı seviyorum. (İnsanlara yardım ettiğimi bilmek, işim için gerçek ödeme bu.)

Amazon'da yorum bırakmak için buraya dokunun

Tekrar teşekkürler!

Machine Translated by Google

17

Ücretsiz Bonus Materyal (Kılavuzlar, Araçlar ve Daha Fazlası!)

Egzersiz Motivasyonunun Küçük Kara Kitabını okuduğunuz için çok teşekkürler.

Umarım bunu anlayışlı, ilham verici ve eğlenceli bulmuş sunuzdur ve umarım sağlık ve zindelik hedeflerinize daha hızlı ulaşmanıza yardımcı olur.

Bu kitaptan olabildiğince çok değer aldığınızdan emin olmak istiyorum. bu nedenle, size yardımcı olacak bir dizi ek ücretsiz kaynak bir araya getirdim:

- Kitabın tüm temel çıkarımları, alıştırmaları, eylem öğeleri ve kontrol listeleriyle kaydedilebilir, paylaşılabilir, yazdırılabilir bir hızlı başlangıç kılavuzu.
- Spor salonunun içinde ve dışında motive olmak ve yolda kalmak için en sevdiğim araçların listesi.
- Zorluğun güzelliği ve gücü, daha az motivasyona ihtiyacınız olacak şekilde ortamınızı nasıl düzenleyeceğiniz ve minnettarlığı daha az stresli ve depresif hissetmek, kronik hastalık riskini azaltmak, daha iyi uyumak ve daha fazlası için nasıl kullanacağınız hakkında üç bonus bölüm.
- Daha iyi bir vücut ve yaşam inşa etmek için en çok tavsiye ettiğim kitaplar.
- Düşünce liderleri Stephen Guise, James Clear ve Mark Murphy ile alışkanlık oluşturma, hedef belirleme ve başarı, çevre tasarımı ve daha fazlası hakkında üç röportaj.

Tüm bunlara (artı ek bir sürpriz hediyeye) anında erişmek için şimdi buraya dokunun:

www.workoutmotivationbook.com/bonus

Machine Translated by Google

Michael Matthews'ın Diğer Kitapları

Daha Büyük Daha Yalın Daha Güçlü: Nihai Erkeği İnşa Etmenin Basit Bilimi Vücut

Daha İnce Daha Yalın Daha Güçlü: En İyi İnşa Etmenin Basit Bilimi Kadın vücudu

Kıyılmış Şef: Kas Geliştirmek, Zayıflamak ve Zayıflamak İçin 120 Tarif Sağlıklı kalmak

CARDIO SUCKS: Hızlı Yağ Kaybetmenin Basit Bilimi... Kas Değil

Machine Translated by Google

Kaynakça

12 Yaşam Kuralı: Kaosa Panzehir Jordan B.Peterson tarafından

Toplam Geri Çağırma: İnanılmaz Gerçek Hayat Hikayem Arnold Schwarzenegger tarafından

Büyük Düşünmenin Büyüsü David Schwartz tarafından

Hagakure: Samurayın Gizli Bilgeliği Yamamoto Tsunetomo tarafından ve Alexander Bennett tarafından çevrilmiştir.

Satmak İnsandır: Başkalarını Hareket Ettirmeyle İlgili Şaşırtıcı Gerçek Dan Pink tarafından

Olumlu Düşünmeyi Yeniden Düşünmek: Yeni Motivasyon Biliminin İçinde ile Gabriele Öttingen

Marshmallow Testi: Otokontrolde Ustalaşmak tarafından Walter Mischel

Düşünme, Hızlı ve Yavaş kaydeden Daniel Kahneman

İrade Gücü: En Büyük İnsan Gücünü Yeniden Keşfetmek kaydeden Roy F Baumeister ve John Tierney

İlkeler: Yaşam ve Çalışma kaydeden Ray Dalio

Yetenek Kodu: Büyüklük Doğuştan Değildir. Büyüdü. İşte Nasıl. kaydeden Daniel Coyle

İşini yap tarafından Steven Pressfield

Çalışıyor: Hayallerinizi Gerçekleştiren Ünlü Küçük Kırmızı Kitap!

Machine Translated by Google

tarafından RHJ

Akış : Optimal Deneyimin Psikolojisi kaydeden Mihaly Csikszentmihalyi

Sanat Savaşı tarafından Steven Pressfield

Motivasyon Efsanesi yazan Jeff Haden

Derin Çalışma: Dikkatin Dağıldığı Bir Dünyada Odaklanmış Başarı İçin Kurallar Cal tarafından Newport

Umursamamanın İnce Sanatı: Sezgilere Karşı Sezgisel Yaklaşım

İyi Bir Hayat Yaşamak, Mark Manson

İşleri Bitirmek: Stressiz Üretkenlik Sanatı David Allen tarafından

Zor Hedefler yazan Mark Murphy

At Sırtında Sabahlar: Olağanüstü Bir Ailenin, Kaybolmuş Bir Ailenin Hikayesi Yaşam Tarzı ve Theodore Roosevelt Olan Eşsiz Çocuk, David McCullough

Büyük İskender Philip Freeman tarafından

Elon Musk: Tesla, SpaceX ve Fantastik Bir Gelecek Arayışı Ashlee tarafından Vance

Titan: John D. Rockefeller, Sr'ın Hayatı kaydeden Ron Chernow

Leonardo da Vinci Walter Isaacson tarafından

Mutlulukta Tökezlemek kaydeden Daniel Gilbert

Rapt: Dikkat ve Odaklanmış Yaşam tarafından Winifred Gallagher

TEK Şey: Sıradışılığın Ardındaki Şaşırtıcı Derecede Basit Gerçek Sonuçlar Gary Keller tarafından

Machine Translated by Google

Düş ün ve Zengin Ol kaydeden Gary Keller

Sır kaydeden Rhonda Byrne

Mutluluk: Psikolojik Zenginliğ in Gizemlerini Çözmek Ed Diener ve Robert Biswas-Diener tarafından

Öğ renilmiş İ yimserlik: Fikrinizi ve Hayatınızı Nasıl Değ iş tirirsiniz? Martin tarafından Seligman

Mutluluk Avantajı: Pozitif Bir Beyin İ ş ve Yaş amda Baş arıyı Nasıl Artırır? Shawn Achor'un Hayatı

Kiş isel Analiz L. Ron Hubbard tarafından

Pozitiflik: Birinci Sınıf Araş tırma, Değ iş ecek Yukarıya Yönelik Sarmalı Ortaya Çıkarıyor Hayatınız , Barbara Fredrickson

Minnettarlık İ ş leri!: Duygusal Refah Yaratmak İ çin 21 Günlük Bir Program Robert A. Emmons tarafından

Flourish: Mutluluk ve Esenlik Konusunda Vizyoner Yeni Bir Anlayış ile martin seligman

Zirve Performansı: Oyununuzu Yükseltin, Tükenmekten Kaçının ve Baş arıya Ulaş ın Yeni Baş arı Bilimi , Brad Stulberg ve Steve Magness

Bir SEAL ile Yaş amak: Gezegendeki En Sert Adamla 31 Günlük Eğ itim kaydeden Jesse Itzler

Ş ikayetin Olmadığ ı Bir Dünya: Ş ikayet Etmeyi Nasıl Durdurur ve Dünyanın Keyfini Çıkarmaya Baş larsınız? Hep İ stediğ in Hayat, Will Bowen

Daha Büyük Daha Yalın Daha Güçlü: Nihai Erkeğ i İ nş a Etmenin Basit Bilimi Vücut Michael Matthews tarafından

Machine Translated by Google

Daha İ nce Daha Yalın Daha Güç lü: En İ yiyi İ nş a Etmenin Basit Bilimi
Kadın Bedeni, Michael Matthews

Meditasyonlar: Yeni Bir Çeviri Marcus Aurelius tarafından ve çeviren
Gregory Hays

Sezginin Gücü: Daha İ yi Olmak İ çin İ çsel Duygularınızı Nasıl Kullanabilirsiniz?
İ ş Yerinde Kararlar, Gary Klein

Gulag Takımadaları kaydeden Aleksandr Solzhenitsyn

33 Savaş Stratejisi Robert Greene tarafından

Tecrübe Zaferleri kaydeden George Vaillant

Dönüş ümcü Tüketici: Sizinle Ömür Boyu Bir Aş k İ liş kisini Ateş leyin
Müş terilerin Daha Sağ lıklı, Daha Zengin ve Daha Akıllı Olmalarına Yardımcı Olarak Tara–
Nichole Nelson

Ver ve Al: Neden Baş kalarına Yardım Etmek Baş arımızı Sağ lar? yazan Adam Grant

Yatağ ını yap William H. McRaven tarafından

Machine Translated by Google

Referanslar

Bölüm 1: Doğru Zihniyeti Geliştirmek

Büyük Kurban Sanatı

1. Mischel W, Shoda Y, Rodriguez MI. (1989). Çocuklarda hazzın gecikmesi. Bilim, 244(4907):933-938. doi:10.1126/SCIENCE.2658056.
Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, PK ve Rodriguez, M. (2000). Kişilerarası benliğin düzenlenmesi: reddedilme duyarlılığıyla başa çıkmak için stratejik öz düzenleme. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 79(5), 776–792. Schlam TR, Wilson NL, Shoda Y, Mischel W, Ayduk O. Okul öncesi çocukların hazzı ertelemesi, vücut kütlelerini 30 yıl sonra tahmin ediyor. J Pediatr. 2013;162(1):90-93. doi:10.1016/j.jpeds.2012.06.049.

Shoda Y, Mischel W, Peake PK. Okul Öncesi Tatmin Gecikmesinden Ergen Bilişsel ve Öz Düzenleme Yeterliliklerini Tahmin Etmek: Teşhis Koşullarını Belirleme. Dev Psikol. 1990;26(6):978-986.

2. Martijn C, Tenbült P, Merckelbach H, Dreezens E, de Vries NK. Kendimizi Kontrol Etmek: Kendini Kontrol Ettikten Sonra Enerji Kaybına İlişkin Zorlu Beklentiler. Sosyete Bil. 2002;20(6):441-460. doi:10.1521/soco.20.6.441.22978.

3. İş, V., Dweck, CS ve Walton, GM (2010). Ego Tükenmesi—Hepsi Kafanızda mı? Psikoloji Bilimi, 21(11), 1686–1693. https://doi.org/10.1177/0956797610384745.

4. Duckworth, AL, Gendler, TS ve Gross, J. (2016). Otokontrol İçin Durumsal Stratejiler. Psikolojik Bilim Üzerine Perspektifler: Psikolojik Bilimler Derneği Dergisi, 11(1), 35–55.

Machine Translated by Google

https://doi.org/10.1177/1745691615623247.

5. Zajonc, RB (1968). Sadece maruz kalmanın tutumsal etkileri. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 9(2, Pt.2), 1–27. https://doi.org/10.1037/h0025848.

6. Lally, P., van Jaarsveld, CHM, Potts, HWW ve Wardle, J. (2010). Alışkanlıklar nasıl oluşur: Alışkanlık oluşumunun gerçek dünyada modellenmesi. Avrupa Sosyal Psikoloji Dergisi, 40(6), 998–1009. https://doi.org/10.1002/ejsp.674.

7. Ressam, JE, Wansink, B., & Hieggelke, JB (2002). Görünürlük ve rahatlık şeker tüketimini nasıl etkiler? İştah, 38(3), 237–238. https://doi.org/10.1006/appe.2002.0485.

8. Hunter, JA, Hollands, GJ, Couturier, D.-L., & Marteau, TM (2018). Atıştırmalık yiyecek yakınlığının, daha yüksek ve daha düşük bilişsel kaynağa sahip genel nüfus örneklerinde alım üzerindeki etkisi. İştah, 121, 337–347. https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.101.

9. McClure, SM, Ericson, KM, Laibson, DI, Loewenstein, G., & Cohen, JD (2007). Birincil Ödüller için Zaman İndirimi. Journal of Neuroscience, 27(21), 5796–5804. https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4246-06.2007.

10. Matthews, M. (2018). Bir Yıl Soğuk Duş Aldım ve İşte Olanlar | Yaşam İçin Kas.

11. Bilton, N. (2014). Kesintiler: Huzurlu Bir Gece İçin Akıllı Telefonunuzu Kanepede Uyutun - The New York Times.
Gnambs, T. ve Appel, M. (2018). Narsisizm ve Sosyal Ağ Davranışı: Bir Meta-Analiz. Kişilik Dergisi, 86(2), 200–212. https://doi.org/10.1111/jopy.12305.

Lup, K., Trub, L. ve Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Instagram Kullanımı, Depresif Belirtiler, Olumsuz Sosyal Karşılaştırma ve Takip Edilen Yabancılar Arasındaki İlişkileri Keşfetmek. Siberpsikoloji, Davranış ve Sosyal Ağ, 18(5), 247–252. https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560.

Machine Translated by Google

12. Maybin, S. (2017). Dikkat süresi efsanesini yıkmak - BBC News.

13. Ophir, E., Nass, C., & Wagner, AD (2009). Medya çoklu görevlerinde biliş sel kontrol. Amerika Birleş ik Devletleri Ulusal Bilimler Akademisi Tutanakları, 106(37), 15583–15587. https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106

Mükemmeli Beklemenin Sorunu

1. Hasır, AW (1969). Tutumlara Karş ı Eylemler: Tutum Nesnelerine Sözlü ve Açık Davranış sal Yanıtların İ liş kisi. Sosyal Sorunlar Dergisi, 25(4), 41–78. https://doi.org/10.1111/j.1540- 4560.1969.tb00619.x.

Bölüm 2: Hedef Belirleme

Hedef Belirlemenin Yanlış Yolu ve Doğ ru Yolu

1. Schippers, MC, Scheepers, AWA ve Peterson, JB (2015). Ölçeklenebilir bir hedef belirleme müdahalesi, hem cinsiyet hem de etnik azınlık baş arı farkını kapatır. Palgrave İ letiş imleri, 1(1), 15014. https://doi.org/10.1057/palcomms.2015.14.

Hedeflerinize Ulaş mada Nasıl Berbat Olmazsınız?

1. Ş enay, İ ., Albarracin, D., & Noguchi, K. (2010). İ çe dönük kendi kendine konuş ma yoluyla hedefe yönelik davranış ı motive etmek: basit gelecek zamanın sorgulayıcı biçiminin rolü. Psikoloji Bilimi, 21(4), 499–504. https://doi.org/10.1177/0956797610364751.

2. Milne, S., Orbell, S., & Sheeran, P. (2002). Egzersiz katılımını teş vik etmek için motivasyonel ve istemli müdahaleleri birleş tirmek: Koruma motivasyonu teorisi ve uygulama niyetleri. İ ngiliz Sağ lık Dergisi

Machine Translated by Google

Psikoloji, 7(2), 163–184. https://doi.org/10.1348/135910702169420.

3. Rise, J., Thompson, M., & Verplanken, B. (2003). Planlı davranış teorisi bağlamında uygulama niyetlerinin ötçülmesi.
İskandinav Psikoloji Dergisi, 44(2), 87–95.
Prestwich, A., Lawton, R. ve Conner, M. (2003). Egzersiz davranışını teşvik etmede uygulama niyetlerinin ve karar bilançosunun kullanılması.
Psikoloji ve Sağlık, 18(6), 707–721. https://doi.org/10.1080/08870440310001594493.
Orbell, S., Hodgkins, S. ve Sheeran, P. (1997). Uygulama Niyetleri ve Planlı Davranış Teorisi. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni, 23(9), 945–954. https://doi.org/10.1177/0146167297239004.
Verplanken, B. ve Faes, S. (1999). İyi niyet, kötü alışkanlıklar ve uygulama niyeti oluşturmanın sağlıklı beslenmeye etkisi. Avrupa Sosyal Psikoloji Dergisi, 29(5–6), 591–604.
Teng, Y. ve Mak, WWS (2011). Erkeklerle seks yapan erkeklerde kondom kullanımında planlama ve öz yeterliliğin rolü: Sağlık Eylem Süreci Yaklaşımı modelinin bir uygulaması. Sağlık Psikolojisi, 30(1), 119–128. https://doi.org/10.1037/a0022023 Griva, F., Anagnostopoulos,
F., & Madoglou, S. (2010). Mamografi Taraması ve Planlı Davranış Teorisi: Geniş letilmiş Bir Tahmin Modeline Yönelik Öneriler. Kadın ve Sağlık, 49(8), 662–681. https://doi.org/10.1080/03630240903496010.

Roncancio, AM, Ward, KK, Sanchez, IA, Cano, MA, Byrd, TL, Vernon, SW, ... Fernandez, ME (2015). Latinler Arasında Rahim Ağzı Kanseri Taramasını Anlamak İçin Planlı Davranış Teorisini Kullanmak. Health Education & Behavior: Society for Public Health Education'ın Resmi Yayını, 42(5), 621–626. https://doi.org/10.1177/1090198115571364.

Pawlak, R., Brown, D., Meyer, MK, Connell, C., Yadrick, K., Johnson, J.
T. ve Blackwell, A. (2008). Kafkas Koleji Kadınlarında Planlı Davranış Teorisi ve Multivitamin Takviyesi Kullanımı. Birincil Önleme Dergisi, 29(1), 57–71. https://doi.org/10.1007/s10935-008-0127-y.
Cooke, R., Dahdah, M., Norman, P., & French, DP (2016). Planlı davranış teorisi alkol tüketimini ne kadar iyi tahmin ediyor? Sistematik bir gözden geçirme ve meta-analiz. Sağlık Psikolojisi İncelemesi, 10(2), 148–167. https://doi.org/10.1080/17437199.2014.947547.

Machine Translated by Google

Godin, G. ve Kok, G. (1996). Planlı Davranış Teorisi: Sağlıkla İlgili Davranışlara Uygulamalarının İncelenmesi. Amerikan Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Dergisi, 11(2), 87–98. https://doi.org/10.4278/0890-1171-11.2.87.

4. Kappes, A., Singmann, H., & Oettingen, G. (2012). Zihinsel zıtlık, gerçekliğin engellerini araçsal davranışla ilişkilendirerek hedef arayışını teşvik eder. Deneysel Sosyal Psikoloji Dergisi, 48(4), 811–818. https://doi.org/10.1016/J.JESP.2012.02.002.

[PubMed] 5. Gollwitzer PM, Sheeran P, Michalski V, Seifert AE. Niyetler Halka Açıldığında. Psikoloji Bilimi 2009;20(5):612-618. doi:10.1111/j.1467-9280.2009.02336.x.

6. Matthews, G. (sonrası). Çalışma, hedeflere ve kararlara ulaşmak için stratejilere odaklanır - Kaliforniya Dominik Üniversitesi.

7. Tannenbaum, MB, Hepler, J., Zimmerman, RS, Saul, L., Jacobs, S., Wilson, K., & Albarracín, D. (2015). Korkuya hitap etmek: Korku temyiz etkinliği ve teorilerinin bir meta-analizi. Psychological Bulletin, 141(6), 1178– 1204. https://doi.org/10.1037/a0039729.

Bölüm 3: İşi Yapmak

Bahaneler veya İlerleme: Birini Seçin

1. Goleman, D. (1984). Bahaneler: Hayattaki Rollerini Yeni Teori Tanımlıyor - The New York Times.

2. Hisse Senedi, A., & Nisan, KA (2012). Kontrol odağı ve öznel esenlik – kültürler arası bir çalışma. Yönetimde Sorunlar ve Perspektifler, 10(1).

Bölüm 4: Zirvede Kalmak

Şikayet Etmenin Laneti

Machine Translated by Google

1. Lohr, JM, Olatunji, BO, Baumeister, RF ve Bushman, BJ (2007).
Öfkeyi dışa vurma psikolojisi ve ampirik olarak desteklenen zarar vermeyen alternatifler. Ruh Sağlığı Uygulamalarının Bilimsel İncelemesi: Klinik Psikoloji, Psikiyatri ve Sosyal Hizmet Alanındaki Tartışmalı ve Alışılmışın Dışındaki İddiaların Nesnel Soruşturmaları, 5(1), 53-64.
Wojciszke, B., Baryla, W., Szymków-Sudziarska, A., Parzuchowski, M. ve Kowalczyk, K. (2009). Söylemek, yaşamaktır: Şikayet ve olumlamanın duygusal sonuçları. Polonya Psikolojik Bülteni, 40(2), 74–84. https://doi.org/10.2478/s10059-009-0008-0.

Kowalski, RM (1996). Şikayetler ve şikayetler: İşlevler, öncüller ve sonuçlar. Psikolojik Bülten, 119(2), 179–196. https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.179.
Lehmann-Willenbrock, N. ve Kauffeld, S. (2010). İletişimin dezavantajı: Grup tartışmalarında şikayet döngüleri. S. Schuman (Ed.), Zor gruplarla çalışma el kitabı: Nasıl zorlar, neden zorlar, neler yapabilirsiniz, 33–54.

2. Crum, AJ, Salovey, P. ve Achor, S. (2013). Stresi yeniden düşünmek: Stres tepkisini belirlemede zihniyetlerin rolü. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 104(4), 716–733. https://doi.org/10.1037/a0031201.

3. Keller, A., Litzelman, K., Wisk, LE, Maddox, T., Cheng, ER, Creswell, PD, & Witt, WP (2012). Stresin sağlığı etkilediği algısı önemli mi? Sağlık ve ölüm ile ilişki. Sağlık Psikolojisi : Sağlık Psikolojisi Bölümü Resmi Gazetesi, Amerikan Psikoloji Derneği, 31(5), 677–684. https://doi.org/10.1037/a0026743.

4. Brooks, AW (2014). Heyecanlanmak: Performans öncesi kaygıyı heyecan olarak yeniden değerlendirmek. Deneysel Psikoloji Dergisi: Genel, 143(3), 1144– 1158. https://doi.org/10.1037/a0035325.

Pozitiflik Paradoksu

1. Sharot, T. (2011). İyimserlik önyargısı. Güncel Biyoloji, 21(23), R941– R945. https://doi.org/10.1016/J.CUB.2011.10.030.

Machine Translated by Google

2. Hmieleski, KM ve Baron, RA (2009). Giriş imcilerin İ yimserliğ i ve Yeni Giriş im Performansı: Sosyal Biliş sel Bir Perspektif. Yönetim Akademisi Dergisi, 52(3), 473–488. https://doi.org/10.5465/AMJ.2009.41330755.

Parke, J., Griffiths, MD ve Parke, A. (2007). Slot Makinesi Kumarbazları Arasında Olumlu Düş ünme: Uyumsuz Bir Baş a Çıkma Örneğ i mi? Uluslararası Ruh Sağ lığ ı ve Bağ ımlılık Dergisi, 5(1), 39–52. https://doi.org/10.1007/s11469-006-9049-1.

Verkuil, PR, Seligman, M. ve Kang, T. (2000). Avukat Mutsuzluğ uyla Mücadele: Karamsarlık, Karar Enlemi ve Sıfır Toplam İ kilemi. SSRN Elektronik Dergisi. https://doi.org/10.2139/ssrn.241942.

3. Verkuil, PR, Seligman, M., & Kang, T. (2000). Avukat Mutsuzluğ uyla Mücadele: Karamsarlık, Karar Enlemi ve Sıfır Toplam İ kilemi. SSRN Elektronik Dergisi. https://doi.org/10.2139/ssrn.241942.

4. Gülümsemenin Arkasındaki Bilim - Harvard Business Review. (2012).

5. Kahneman, D. ve Deaton, A. (2010). Yüksek gelir, hayatın değ erlendirilmesini iyileş tirir, ancak duygusal esenliğ i iyileş tirmez. Amerika Birleş ik Devletleri Ulusal Bilimler Akademisi Tutanakları, 107(38), 16489–16493. https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107.

6. Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Piyango kazananları ve kaza kurbanları: Mutluluk göreceli midir? Kiş ilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 36(8), 917-927. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917.

7. Wilson Daniel T Gilbert, TD (2000). Etkili Tahmin. Deneysel Sosyal Psikolojideki Geliş meler.

8. Stutzer, A. ve Frey, BS (sonrası). İ ş e Yaramayan Stres: İ ş e Gidiş Paradoksu. İ skandinav Ekonomi Dergisi. https://doi.org/10.2307/25195346.

Hershfield, HE, Mogilner, C. ve Barnea, U. (2016). Zamanı Paraya Tercih Eden İ nsanlar Daha Mutlu. Sosyal Psikoloji ve Kiş ilik Bilimi, 7(7), 697–706. https://doi.org/10.1177/1948550616649239.

Machine Translated by Google

Thaler RH. Yaramazlık: Davranış sal Ekonominin Oluş umu. 1. baskı
WW Norton & Company; 2015.

9. Stickgold, R., Malia, A., Maguire, D., Roddenberry, D., & O'Connor, M.
(2000). Oyunun tekrarı: normallerde ve amneziklerde hipnagojik imgeler.
Bilim (New York, NY), 290(5490), 350–353. https://
doi.org/10.1126/SCIENCE.290.5490.350.

10. Earling, A. (21–28 Mart 1996). Tetris etkisi: Bilgisayar oyunları beyninizi kızartır
mı? Philadelphia Ş ehir Gazetesi.

11. Peterson, C., Seligman, ME ve Vaillant, GE (1988). Kötümser açıklama tarzı,
fiziksel hastalık için bir risk faktörüdür: otuz beş yıllık boylamsal bir
çalış ma. Kiş ilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 55(1), 23–27.

12. Seligman, M. (2006). Öğ renilmiş İ yimserlik: Fikrinizi ve Hayatınızı Nasıl
Değ iş tirirsiniz? New York, NY: Eski Kitaplar.

13. Klein, G. (2007). Bir Proje Premortem Gerçekleş tirme - Harvard Business
Review.

14. Mitchell, DJ, Edward Russo, J., & Pennington, N. (1989). Geleceğ e dönüş :
Olayların açıklanmasında zamansal bakış açısı. Davranış sal Karar Verme
Dergisi, 2(1), 25–38. https://doi.org/10.1002/
bdm.3960020103.

“Kendi Kendine Yapılmış ” Efsanesine Dikkat Edin

1. Chopik, WJ (2017). Yetiş kin yaş am süresi boyunca iliş kisel değ erler,
destek, sağ lık ve esenlik arasındaki iliş kiler. Kiş isel İ liş kiler, 24(2), 408–
422. https://doi.org/10.1111/pere.12187.

2. Christakis, NA ve Fowler, JH (2007). Obezitenin Geniş Bir Sosyal Ağ da 32
Yıla Yayılması. New England Journal of Medicine, 357(4), 370–379. https://
doi.org/10.1056/NEJMsa066082.

Machine Translated by Google

3. Houston Üniversitesi'nde Arnold Schwarzenegger | Zaman. (2017).

4. Cook, G. (2013). Başarının Sırrı Almak Değil Vermektir - Scientific American.

5. Wing, RR ve Jeffery, RW (1999). Katılımcıları arkadaşlarıyla bir araya getirmenin ve kilo verme ve koruma için sosyal desteği artırmanın faydaları. Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi, 67(1), 132–138.

6. Feltz, DL, Kerr, NL ve Irwin, BC (2011). Buddy Up: Sağlık Oyunlarına Uygulanan Köhler Etkisi. Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi, 33(4), 506–526. https://doi.org/10.1123/jsep.33.4.506.

7. Dunton, GF, Liao, Y., Intille, S., Huh, J., & Leventhal, A. (2015). Fiziksel aktivite sırasında duygusal tepki üzerindeki bağlamsal etkilerin anlık değerlendirmesi. Sağlık Psikolojisi, 34(12), 1145–1153. https://doi.org/10.1037/hea0000223.